# Psikologi Kepribadian

Seto Mulyadi
Warda Lisa
Astri Nur Kusumastuti

# Psikologi Kepribadian

**Seto Mulyadi**
**Warda Lisa**
**Astri Nur Kusumastuti**

**Editor**
**Anita Zulkaida**

Penerbit Gunadarma
2016

# Kata Pengantar

Psikologi Kepribadian adalah salah satu disiplin ilmu yang mempelajari tentang kepribagian manusia melalui tingkah laku atau sikap srhari-hari yang menjadi ciri khas seseorang, dimana Kepribadian adalah merupakan salah satu bagian yang istimewa dan sangat penting dalam kehidupan manusia.

Disisi lain dalam kehidupan sehari-hari manusia juga tidak dapat terlepas dari lingkungan yang ada, dimana salah satunya adalah perkembangan tehnologi yang dalam hal ini adalah perkembangan Teknologi Informasi/ Komputer dan Komunikasi yang berubah dan berkembang sangat pesat belakangan ini.

Buku Psikologi Kepribadian ini merupakan hasil pemikiran dan penelaahan lebih mendalam dari masalah Pengembangan Keberbakatan Intelektual dan Kreativitas yang dalam prosesnya dikombinasikan dengan perkembangan/ kemajuan dalam bidang Teknologi Informasi melalui pendalaman dalam Pembelajaran dengan Pendekatan Proses pemanfaatan Program *e-learning* yang dalam konteks ini berkaitan dengan perkembangan yang terjadi saat ini serta penerapan Teknologi Informasi dalam berbagai bidang, yang telah masuk kedalam ranah proses pembelajaran dan juga pada berbagai segi kehidupan manusia.

Buku Psikologi Kepribadian ini berisi: Teori-teori Kepribadian dari Behaviorisme, dari Psikologi Kognisi, Teori Kepribadian Disposisi, Teori Kepribadian Humanistik dan Eksistensial, yang diakhiri dengan uraian tentang perkembangan terkini Psikologi Kepribadian dan uraian tentang keterkaitan Kepribadian dan Budaya.

Dalam proses penyusunan buku ini juga alhamdulillah telah mendapatkan bantuan dana melalui Hibah Kompetisi dari Direktorat Jenderal Kementrian Pendidikan Nasional kepada Dr. Seto Mulyadi MPsi., Prof. Dr. A.M. Heru Basuki, MSi dan Dr. Setia Wirawan SKom., MMSI sehingga materi buku ini dapat

menggali data dan fakta lebih dalam mengenai Psikologi Kepribadian dimasa kini dan juga perkembangannya dengan adanya pengaruh perkembangan Teknologi Informasi.

Buku Psikologi Kepribadian ini diharapkan dapat merupakan buku yang menjadi penambah wawasan dan pengkayaan bagi semua pihak yang ingin mendalami bidang Psikologi khususnya Psikologi Kepribadian.

Dalam proses penyusunan buku ini, penulis bersama Wardalisa MSi dan Astri Kusumastuti MSi juga mendapat bantuan dalam proses editing dari Dr. Anita Zulkaida, MPsi., Psikolog, dimana Dr. Anita Zulkaida, MPsi., Psikolog. telah bertindak dan memberikan bantuan sebagai Editor agar uraian yang ada agar buku ini tetap berada dalam kaidah/ koridor keilmuan yang ada dan menjadi lebih mudah dipahami para pembaca, dimana dalam uraian selanjutnya terdapat pembahasan mengenai pengaruh pemanfaatan *e-learning* sebagai salah satu pengembangan cara pembelajaran telah mempengaruhi Bakat Intelektual dan Kreativitas melalui pengamatan terhadap prestasi, yang mana telah didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

Sangat disadari oleh Penulis bersama tim yang ada bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, sehingga dalam rangka perbaikan dan penyempurnaan buku ini segala saran dan masukan dari semua pihak sangat diharapkan. Pada kesempatan ini Penulis bersama tim menyampaikan ucapan terimakasih atas bantuan yang telah diberikan oleh berbagai pihak sehingga memungkinkan diterbitkannya buku Psikologi Kepribadian ini. Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi semua, Aamiin .

Jakarta, Januari, 2016

Seto Mulyadi dkk

# DAFTAR ISI

# BAB 1

# PENGANTAR PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

KONSEP LINGKUP PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

## KONSEP & LINGKUP PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

Sebuah teori kepribadian diharapkan mampu memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan sekitar apa, bagaimana dan mengapa tentang tingkah laku manusia. Oleh karena itu, menurut Pervin (1993), sebuah teori kepribadian yang lengkap biasanya memiliki dimensi-dimensi sebagai berikut:

1. Pembahasan tentang struktur, yaitu aspek-aspek kepribadian yang bersifat relatif stabil dan menetap serta yang merupakan unsur-unsur pembentuk kepribadian
2. Pembahasan tentang proses, yaitu konsep-konsep tentang motivasi untuk menjelaskan dinamika perilaku atau kepribadian
3. Pembahasan tentang pertumbuhan dan perkembangan yaitu aneka perubahan pada struktur sejak masa bayi sampai mencapai kematangan, perubahan-perubahan pada proses yang menyertainya serta berbagai faktor yang menentukannya
4. Pembahasan tetang psikopatologis, yaitu hakikat gangguan kepribadian atau tingkah laku beserta asal-usul atau perkembangannya
5. Pembahasan tentang perubahan tingkah laku, yaitu bagaimana tingkah laku, bisa dimodifikasi atau diubah

*Gambar 1.1 : Dimensi Kepribadian menurut Pervin*

**MATERI PSIKOLOGI KEPRIBADIAN**

## MATERI PSIKOLOGI KEPRIBADIAN

Adapun materi dalam psikologi kepribadian ialah:

1. Pengantar Psikologi Kepribadian .
2. Teori-teori belajar : Behavioristik teori kondisioning klasik, teori analisis perilaku, teori sosial kognitif, teori belajar sosial dan kognitif, teori konstruk personal.
3. Teori disposisi : Psikologi Individual Allport, pendekatan Trait dan Faktor dari Eysenck, McRae dan Costa
4. Teori Humanistik / Eksistensial : Teori Holistik-Dinamik Abraham Maslow, Teroi Kepribadian *Person-centered* Carl Rogers, Psikologi eksistensial Rollo May
5. Perkembangan terkini Psikologi Kepribadian : *Learned Helplessness & Learned Optimism,* Psikologi Positif
6. Kepribadian dan Budaya

**ALIRAN TEORI KEPRIBADIAN**

## ALIRAN-ALIRAN TEORI KEPRIBADIAN

Teori kepribadian sama halnya dengan teori-teori lainnya yang terdapat dalam psikologi merupakan salah satu bagian yang amat penting dan tidak dapat diabaikan kegunaannya. Usaha ahli-ahli psikologi dalam memahami dimensi-dimensi penting yang kompleks dalam struktur dan dinamika kejiwaan dan memahami perilaku manusia. Tanpa adanya teori kepribadian, upaya ilmiah untuk memahami perilaku manusia sulit untuk dilaksanakan. Upaya inilah yang melahirkan berbagai perspektif teori yang kemudian melahirkan aliran-aliran atau mazhab-mazhab tertentu. Masing-masing mazhab memberi penekanan yang berbeda-beda dalam memahami manusia. Aspek-aspek utama dari berbagai perspektif akan dibahas pada tabel 1.1 berikut ini:

| No. | Perspektif | Kekuatan Penting |
|---|---|---|
| 1 | Psikoanalisis | Perhatian pada pengaruh-pengaruh tidak sadar; pentingnya dorongan seksual bahkan dalam bidang-bidang nonseksual |
| 2 | Neo-analisis / Ego | Penekanan pada diri *(self)* yang berjuang untuk mengatasi emosi dan dorongan dari dalam diri dan tuntutan dari orang lain diluar diri |
| 3 | Biologis | Menitikberatkan pada kecenderungan dan keterbatasan yang berasal dari warisan genetis; bisa dengan mudah dikombinasikan dengan sebagian besar pendekatan lain |

| No. | Perspektif | Kekuatan Penting |
|---|---|---|
| 4 | Behaviorisme | Dapat mendorong analisis yang lebih ilmiah mengenai pengalaman belajar yang membentuk kepribadian |
| 5 | Kognitif | Melihat sifat aktif dari pikiran manusia; menggunakan pengetahuan modern dari psikologi kognitif |
| 6 | Trait | Trait merupakan disposisi untuk berperilaku dalam cara tertentu, seperti yang tercermin dalam perilaku seseorang pada berbagai situasi. |
| 7 | Humanistik | Menghargai hakikat spiritual seseorang; menekankan perjuangan untuk mencapai pemenuhan diri dan harga diri |

**Tabel 1.1. : Perspektif Teori Kepribadian**

**PANDANGAN TERHADAP MANUSIA & PENGETAHUAN**

## PANDANGAN BEHAVIORISTIK TERHADAP MANUSIA & PENGETAHUAN

Teori-teori behavioristik menekankan proses belajar serta peranan lingkungan yang merupakan kondisi langsung belajar dalam menjelaskan kepribadian manusia. Menurut teori-teori behavioristik, semua bentuk perilaku manusia merupakan hasil belajar yang bersifat mekanistik lewat proses penguatan.

Pendekatan behaviorisme merupakan perspektif tentang karakteristik alamiah manusia dan strategi ilmiah untuk mempelajari individu. Pendekatan teori pembelajaran behavioristik terhadap kepribadian memiliki dua asumsi dasar, yaitu:

1. Perilaku harus dijelaskan dalam kerangka pengaruh kausal lingkungan terhadap diri orang tersebut
2. Pemahaman terhadap manusia harus dibangun berdasarkan riset ilmiah objektif dimana variabel dikontrol dengan seksama dalam eksperimen laboratorium.

Walaupun para behavioris tertarik untuk memahami individu manusia, namun untuk eksperimen laboratorium biasanya menggunakan binatang.

Menurut pandangan behavioristik, individu bertindak karena kekuatan lingkungan yang menyebabkan ia melakukan hal

Tersebut. Perilaku bersifat responsif terhadap variabel penguatan dalam lingkungan dan lebih tergantung pada situasi. Behavioris menyadari bahwa individu memiliki pikiran dan perasaan, akan tetapi pikiran dan perasaan tersebut sebagai perilaku yang juga disebabkan oleh lingkungannya.

Para behavioris, menyatakan bahwa istilah kepribadian hanyalah label yang bersifat deskriptsi. Kepribadian menurut pandangan ini merupakan pola deskriptif pengalaman psikologis yang pada kenyataannya diakibatkan oleh lingkungan. Oleh karena itu, bagi para behavioris pemahaman terhadap hubungan pembelajaran bisa jadi menggantikan semua teori kepribadian.

**BEHAVIORISTIK VS PSIKOANALISIS & HUMANAISTIK**

## PERBEDAAN BEHAVIORISTIK DENGAN PSIKOANALISIS DAN HUMANISTIK

| No. | Evaluasi Sudut Pandang | Aliran Behavioristik | Aliran Psikoanalisis | Aliran Humanistik |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Analogi | Manusia dianggap sebagai tikus pintar yang Mempelajari labirin kehidupan | Manusia dipandang sebagai sekumpulan dorongan seksual dan agresi yang dikungkung oleh peradaban | Manusia dipandang sebagai makhluk yang sadar dan bebas yang mencari pemenuhan spiritual |
| 2. | Pandangan tentang kehendak bebas | Perilaku ditentukan oleh lingkungan | Perilaku ditentukan oleh dorongan-dorongan dan konflik-konflik dalam diri | Kehendak bebas penting untuk menjadi manusia |

**Tabel 1.2 : Perbedaan Behavioristik, Psikoanalisis dan Humanistik**

**<u>Soal Latihan :</u>**

1. Jelaskan perbedaan behavioristik dengan humanistik dalam memandang kepribadian manusia?
2. Bagaimana psikoanalisis memandang kepribadian manusia ?
3. Jelaskan asumsi dasar pendekatan behaviour dalam memandang manusia?
4. Jelaskan dimensi kepribadian Pervin?
5. Jelaskan kepribadian menurut perspektif berikut ini:
   a. Biologis
   b. Kognitif
   c. Trait

BAB 2

# TEORI BELAJAR (Behavioristik)

**Pengantar Teori Behavioristik**

## Pengantar Teori Behavioristik

Behavioristik dipandang juga sebagai pendekatan teori belajar, karena asumsinya mengenai perubahan perilaku (belajar) ini dipandang sebagai produk lingkungan. Lingkunganlah yang membentuk kepribadian manusia. Behavioristik tidak mempermasalahkan norma-norma pada manusia. Apakah seorang manusia tergolong baik, tidak baik, emosional, rasional, ataupun irasional. Belajar dalam teori behavioristik ini dipandang sebagai hubungan langsung antara stimulus yang datang dari luar dengan respons yang ditampilkan oleh individu. Respons tertentu akan muncul dari individu, jika diberi stimulus dari luar. Pola interaksi kepribadian manuasia tersebut harus bisa diamati dari luar.

Salah satu pelopor pendekatan Behavior dalam memandang kepribadian manusia ialah John Watson, yang dikenal sebagai pendiri aliran behavioristik di Amerika Serikat. Karyanya yang paling dikenal adalah "*Psychology as the Behaviourist view it*" (1913). Menurut Watson dalam beberapa karyanya, psikologi haruslah menjadi ilmu yang obyektif, oleh karena itu ia tidak mengakui adanya kesadaran yang hanya diteliti melalui metode introspeksi. Psikologi mempelajari stimulus dan respons (S-R Psychology). Dalam hal ini yang dimaksud dengan stimulus adalah semua obyek di lingkungan. John Watson tidak mempercayai unsur hereditas (keturunan) sebagai penentu perilaku. Perilaku manusia adalah hasil belajar sehingga unsur lingkungan sangat penting, jadi menurut pandangan Jhon Watson adalah perilaku manusia ditentukan oleh faktor eksternal.

Sumbangan utama Watson adalah ketegasan pendapatnya bahwa perilaku dapat dikontrol dan ada hukum yang mengaturnya. Jadi psikologi adalah ilmu yang bertujuan meramalkan perilaku. Pandangan ini dipegang terus oleh banyak ahli dan diterapkan pada situasi praktis.

Banyak teori tentang belajar yang telah berkembang mulai abad ke 19 sampai sekarang ini. Pada awal abad ke-19 teori belajar yang berkembang pesat dan memberi banyak sumbangan terhadap para ahli psikologi adalah teori belajar tingkah laku (behaviorisme) yang awal mulanya dikembangkan oleh psikolog Rusia Ivan Pavlov (tahun 1900-an) dengan teorinya yang dikenal dengan istilah pengkondisian klasik (classical conditioning) dan kemudian teori belajar tingkah laku ini dikembangkan oleh beberapa ahli psikologi yang lain seperti Edward Thorndike, B.F Skinner dan Gestalt.

Teori belajar behavioristik ini berorientasi pada hasil yang dapat diukur dan diamati. Pengulangan dan pelatihan digunakan supaya perilaku yang diinginkan dapat menjadi kebiasaan. Hasil yang diharapkan dari penerapan teori behavioristik ini adalah terbentuknya suatu perilaku yang diinginkan. Perilaku yang diinginkan mendapat penguatan positif dan perilaku yang kurang sesuai mendapat penghargaan negatif. Evaluasi atau Penilaian didasari atas perilaku yang tampak. Dalam bab 2 ini, akan dikaji beberapa tokoh dan pendekatan penting dalam kepribadian manusia dari perspektif behavioristik, yaitu: teori kondisioning klasik (Pavlov), teori analisis perilaku (Skinner), teori sosial kognitif (Albert Bandura), teori belajar sosial dan kognitif (Rotter dan Mischel), teori konstruk personal (George Kelly).

**Teori Kondisioning Klasik : Ivan Pavlov**

## Teori Kondisioning Klasik : Ivan Pavlov

Gambar 2.1 : Ivan Pavlov

Ivan Petrovich Pavlov dilahirkan di Rjasan, Rusia pada tanggal 18 September 1849, dan wafat di Leningrad pada tanggal 27 Pebruari 1936. Ayahnya yang seorang pendeta, menginginkan Pavlov mengikuti jejaknya. Tetapi Pavlov merasa tidak cocok menjadi pendeta, dan lebih memilih memasuki fakultas kedokteran dan mengambil spesialisasi bidang fisiologi.

Dengan begitu, pada awalnya Pavlov bukanlah sarjana psikologi. Eksperimen Pavlov di bidang psikologi dimulai ketika ia melakukan studi tentang pencernaan anjing. Dalam percobaan tersebut, ia menemukan bahwa subyek penelitiannya akan mengeluarkan air liur ketika melihat makanan. Selanjutnya ia

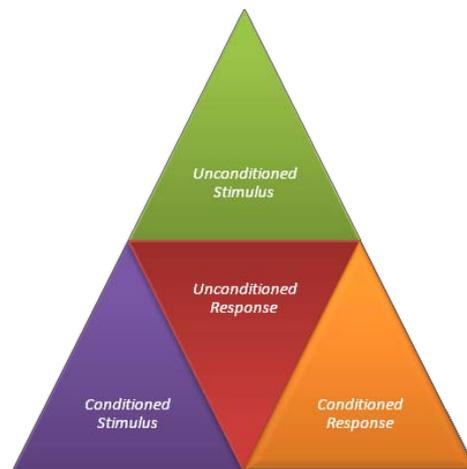
mengembangkan dan mengeksplorasi penemuannya dengan mengembangkan studi perilaku (*behavior study*) yang dikondisikan, yang kemudian dikenal dengan kondisioning klasik.

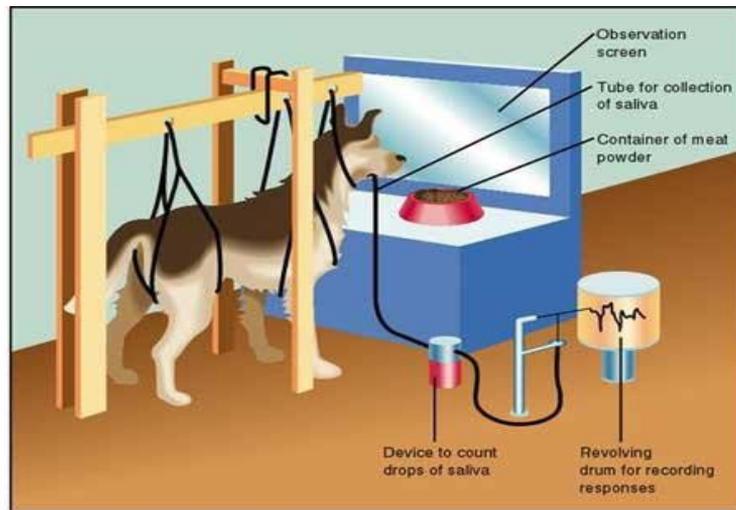
Pengkodisian klasik adalah tipe pembelajaran dimana suatu organisme belajar untuk mengaitkan atau mengasosiasikan stimuli. Dalam pengkondisian klasik, stimulus netral (seperti melihat seseorang) diasosiasikan dengan stimulus yang bermakna (seperti makanan) dan menimbulkan kapasitas untuk mengeluarkan kapasitas yang sama Hasil karya ini sampai menghantarkannya menerima hadiah Nobel pada tahun 1904. Teori itu kemudian menjadi landasan perkembangan aliran *behaviorisme,* sekaligus meletakkan dasar-dasar bagi pengembangan teori-teori tentang belajar.

**Struktur & Dinamika Kepribadian**

## Struktur & Dinamika Kepribadian

Ada empat komponen dasar yang membangun teori kondisioning klasik dari Pavlov. Keempatnya adalah :

(1) *Unconditioned Stimulus* (UCS)
(2) *Unconditioned Response* (UCR)
(3) *Conditioned Stimulus* (CS)
(4) *Conditioned Response* (CR)

***Gambar 2.2 : Empat komponen dasar teori kondisioning Pavlov.***

Menurut Bower, Pavlov sesungguhnya menggunakan kata *unconditioned reflex* dan *conditioned reflex*, sebagaimana diindikasikan dalam dua bukunya yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris dengan judul *Conditioned Reflex* (1927) dan *Lectures on Conditioned Reflex* (1928). Namun kata *response* lebih disukai oleh ahli psikologi Amerika.

***Gambar 2.3 :Eksperimen Pavlov***
**Sumber :** http://www.simplypsychology.org/pavlov.html

Masing-masing komponen pada gambar 2.2, diidentifikasi dari percobaan Pavlov terhadap anjing. Awalnya Pavlov meletakkan daging dihadapan anjing. Seketika anjing mengeluarkan air liurnya. Dalam konteks komponen kondisioning, daging tadi adalah *unconditioned stimulus* (UCS) dan keluarnya air liur karena daging itu adalah *unconditioned response* (UCR). Selanjutnya, Pavlov menghadirkan stimulus baru berupa lampu yang dinyalakan beberapa saat sebelum ia memperlihatkan daging pada anjing. Hal ini dilakukan berulang-ulang, hingga pada akhirnya, hanya dengan menyalakan lampu tanpa diikuti dengan memperlihatkan daging, anjing itu mengeluarkan air liurnya. Nyala lampu, sebelum dipasangkan dengan daging disebut *neutral stimuli*, tapi setelah berpasangan dengan daging disebut *conditioned stimuli (CS)*. Sedangkan keluarnya air liur oleh CS disebut *conditioned response (CR)*. Proses untuk membuat anjing memperoleh CR disebut *conditioning*

Sebagian besar percobaan teori kondisioning klasik meneliti proses kondisioning dengan hanya satu CR. Padahal dalam banyak kasus, beberapa respon dapat terkondisikan selama berpasangnya CS dan UCS. Sebagai misal, ketika ketika CS diujicobakan berkaitan dengan makanan, beberapa respon pencernaan yang berbeda terjadi, yaitu:

1. pengkondisian refleks bantuan air liur dalam menelan makanan
2. pengkondisian respon keluarnya getah perut yang memfasilitasi pencernaan
3. pengkondisian insulin yang memperkuat daya simpan makanan.

***Gambar 2.4: Percobaan kondisioning klasik Pavlov***
***Sumber :*** http://www.simplypsychology.org/pavlov.html

**Proses Kondisioning Klasik**

**Proses Kondisioning Klasik**

Konsep dasar dalam eksperimen Pavlov dalam memahami terjadinya kondisioning :

1. Stimulus Netral: stimulus yang terjadi sebelum kondisioning dan tidak berpengaruh terhadap respon yang diinginkan.
2. Stimulus Alami (*Unconditioned stimulus (UCS)*): stimulus yang bisa menimbulkan respon secara alami dan tidak perlu dipelajari terlebih dahulu.

3. Stimulus Bersyarat (*Conditioned Stimuli* (CS)): stimuli yang tadinya netral, setelah proses kondisioning dapat menimbulkan respon yang dinginkan (respon bersyarat).
4. Respon alami (*Unconditioned Response* (CR)): respon yang terbentuk setelah proses kondisioning (sebagai akibat dari pemasangan stimulus alami (UCS) dan stimulus bersyarat (CS) secara berulang –ulang.

Adapun prosesnya sebagai berikut :

Sebelum Kondisioning:

| Stimulus | Respon |
|---|---|
| Netral : Bunyi bel | Tidak ada respon yang diharapkan |
| Alami/ *UCS*: Daging | *UCR*: Mengeluarkan air liur |

Selama Kondisioning

| Stimulus | Respon |
|---|---|
| Netral: Bunyi bel | |
| Alami/ *UCS*: Daging | *UCR*: mengeluarkan air liur |

Sesudah Kondisioning

| Stimulus | Respon |
|---|---|
| Bersyarat /*CS*: Bunyi bel | *CR*: mengeluarkan air liur |

***Eyeblink Kondisioning***

## *Eyeblink* conditioning (pengkondisian kerdipan-mata)

Tiupan udara diarahkan ke mata kelinci. Kelinci secara reflek akan mengerdipkan matanya. Jika sebuah suara dipasangkan dengan tiupan udara tadi, kelinci akan mengedipkan matanya sebagai respon terhadap suara itu, sebagaimana ia merespon tiupan angin. Berpasangnya suara (CS) dengan tiupan angin

**Gambar 2.5. Eyeblink conditioning**

(UCS) mengarahkan pembentukan respon kerdipan mata (CR). Proses yang menuntun respon kelinci tadi disebut dengan *eyeblink conditioning***.**

Kondisioning kerdipan mata menjadi mungkin karena selain memiliki kelopak mata bagian luar sebagaimana manusia, kelinci juga memiliki kelopak mata bagian dalam yang disebut selaput *nictitating (nictitating membrane).* Selaput itu bereaksi dengan menutup mata ketika merasakan adanya gerakan udara di seputar matanya. Hal itu menyebabkan kelinci menutup matanya.

**pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dari kondisioning klasik**

**Pertumbuhan & Perkembangan Kepribadian kondisioning klasik**

**Berbagai pola berpasangnya CS-UCS dalam kondisioning**

Ada lima macam prosedur pemasangan CS-UCS dalam proses kondisioning, yang masing-masing mempunyai tingkat efektifitas tersendiri

1. *Delayed Conditioning*
   Dalam kondisioning pola ini, CS muncul terlebih dulu, dan menghilang pada saat, atau selama kemunculan UCS. Sebagai misal, pada suatu malam yang gelap gulita, muncullah badai topan yang dahsyat. Malam yang gelap (CS) hadir sebelum badai (UCS) dan tetap ada pada saat badai terjadi.

2. *Trace Conditioning*
   CS muncul terlebih dahulu dan menghilang sebelum kemunculan UCS. Contohnya adalah panggilan ibu (CS) kepada anaknya untuk makan. Panggilan itu muncul dan menghilang sebelum makanan (UCS) dihidangkan.

3. *Simultaneous Conditioning* (Kondisioning Simultan)
   CS dan UCS dihadirkan secara bersamaan. Misal ketika kita memasuki restoran. Suasana restoran (CS) dan bau makanan (UCS) hadir secara bersamaan.

4. *Backward Conditioning* (Kondisioning Terbalik)
   UCS justru muncul dan berhenti sebelum CS. Misalnya suara bel sekolah tanda istirahat (CS) yang sebelumnya tercium bau masakan dikantin sekolah (UCS).

5. *Temporal Conditioning* (Kondisioning Temporer)
UCS dimunculkan dalam jarak waktu yang telah ditentukan dari CS Contohnya adalah pemasangan alarm atau jam weker, di setiap pukul 06.00 pagi.

Di luar kelima pola di atas, masih terdapat satu pola lagi yaitu pola ketika CS muncul sebelum, dan berhenti sesudah UCS. Misalnya suasana malam hari ketika Juliet diserang seseorang. Kegelapan malam (CS) hadir sebelum penyerangan (UCS). Setelah peristiwa itu, suasana malam masih tetap ada dan baru hilang beberapa waktu kemudian. Atau malam ketika badai datang sebagaimana dalam contoh *delayed conditioning* di atas.

Dari kelima pola di atas, yang pertama adalah yang paling efektif dan yang keempat adalah yang paling kurang efektif dalam menghadirkan *conditioned response*.

**Kondisi Yang mempengaruhi *Condition Respons***

## Kondisi-kondisi Tertentu yang Mempengaruhi Diperolehnya *Conditioned Respon*

### 1. Kontiguitas

Klein mencontohkan sebuah peristiwa ketika seorang ibu mengancam akan melaporkan anaknya yang memukul adiknya, kepada ayahnya agar dihukum. Saat itu sang ayah masih bekerja dan baru tiba di rumah beberapa jam kemudian. Anak itu ternyata tidak takut terhadap ancaman ibunya. Ketidaktakutan anak terjadi karena interval antara ancaman (CS) dan hukuman dari ayah (UCS) teramat jauh. Sementara sebelum peristiwa tersebut, anak juga telah mengalami situasi yang sama, sehingga jarak antara CS dan UCS itu memotivasi anak untuk melakukan sesuatu yang bisa menghindari hukuman. Misal dengan menangis atau berjanji untuk tidak nakal lagi. Kondisi semacam ini disebut perilaku penghindaran *(avoidance behavior).*

Menurut Klein, jarak antara CS dan UCS, yang diistilahkan dengan interstimulus interval (ISI) mempunyai tingkat optimalitas tersendiri antara satu kondisioning dengan lainnya. Isi paling optimal dari percobaan *eyeblink Conditioning* pada manusia. Di bawah atau di atas titik optimal itu, kondisioning tidak optimal. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Rescola juga membuktikan bahwa stimulus lain diantara CS pertama dan UCS juga terbukti bisa meningkatkan optimalitas kondisioning.

**2. Tingkat intensitas CS dan UCS**

Tingkat intensitas CS tidak begitu berpengaruh terhadap subyek yang hanya mengalami kondisioning atas satu ukuran CS saja. Tetapi jika subyek pernah mengalaminya atas dua atau lebih dari CS, maka CS yang mempunyai tingkat intensitas lebih tinggi akan lebih optimal memunculkan CR. Misalnya, ketika kita pernah dua kali digigit anjing dengan ukuran berbeda, maka jika gigitan itu sama sakitnya, kita akan lebih takut kepada anjing (CS) yang berukuran lebih besar. Atau, seorang guru yang galak dengan fisik tinggi besar dan kumis tebal akan lebih ditakuti dibanding guru dengan tingkat kegalakan yang sama tapi bertubuh kecil dan wajah imut-imut tanpa kumis. Hal yang sama juga terjadi pada UCS. Intensitas UCS yang lebih tinggi akan lebih memungkinkan tingkat capaian CR yang lebih tinggi dibanding tingkat intensitas UCS yang lebih rendah.

**3. Tingkat kemenonjolan CS**

Beberapa stimulus netral yang dipasangkan dengan UCS, akan menumbuhkan tingkat asosiasi yang berbeda terhadap UCS. Bahkan ada yang tidak menumbuhkan asosiasi sama sekali. Hal ini berkaitan dengan dua hal. Pertama, kesiapan subyek untuk melakukan asosiasi atas stimulus itu dan kedua, berkaitan dengan tingkat kemenonjolan stimulus itu bagi subyek. Kedua faktor itu saling berkaitan antara satu sama lainnya.

**4. Tingkat Prediksi CS**

Salah satu yang juga mempengaruhi tingkat capaian CR adalah seberapa kuat kehadiran CS menandakan akan hadirnya UCS. Semakin kuat tanda-tanda CS akan menghadirkan UCS, maka semakin tinggi pula pencapaian CR. Begitu pula sebaliknya. Dalam penelitiannya bahwa semakin besar frekuensi kehadiran UCS menemani CS, semakin besar pula tingkat CR yang dicapai.

**5. Nilai Lebih CS**

Jika CS lebih dari satu, maka kemampuan sebuah CS menandakan kehadiran UCS akan menghalangi tumbuhnya asosiasi CS lainnya atas UCS. Dalam contoh pada nomor 1 (kontiguitas), anak sebenarnya sudah takut akan kehadiran ayahnya. Perasaan lebih takut pada kehadiran ayahnya ini, mengalangi berkembangnya asosiasi dari ancaman ibunya terhadap hukuman. Kehadiran sang ayah adalah CS pertama dan ancaman ibu adalah CS kedua. Contoh

lain adalah pada percobaan terhadap tikus. CS pertama berupa cahaya lampu. CS kedua berupa suara. UCS berupa kejutan listrik. Tanda-tanda kehadiran UCS yang ada pada CS pertama, menghalangi tumbuhnya asosiasi CS kedua terhadap UCS.

**CR Tanpa adanya kondisi berpasangan CS-UCS**

### Diperolehnya CR tanpa adanya kondisi berpasangnya CS-UCS

Walaupun kebanyakan CR diperoleh melalui pengalaman langsung, banyak stimuli mampu menimbulkan CR secara tidak langsung. Meskipun suatu stimulus tidak pernah secara langsung dipasangkan dengan UCS, ia bisa saja menimbulkan CR. Sebagai contoh, sebagian orang gelisah ketika menghadapi test dan mengembangkan ketakutan mereka, karena pernah gagal tes. Tetapi sebagian yang lain yang belum pernah mengalami kegagalan tes, juga mengalami ketakutan yang sama.

***Higher Order Conditioning***

### *Higher-Order Conditioning* (pengkondisian secara bertingkat)

Semester lalu, Anda mendapat hasil kurang baik pada kuliah profesor Jones. Anda tidak hanya tidak menyukai Profesor Jones, tetapi juga tidak menyukai Profesor Rice, teman dari Profesor Jones. Kenapa Anda tidak menyukai Profesor Rice yang belum pernah mengajar Anda? *Higher-Order Conditioning* menyediakan suatu kemungkinan alasan mengapa anda tidak menyukainya.
Pavlov ( 1927) mengamati, bahwa setelah berpasangnya beberapa CS-UCS, kemunculan CS dengan stimulus netral yang lain (CS-2) memungkinkan CS-2 menimbulkan CR.
Di dalam salah satu studi Pavlov yang menggunakan anjing sebagai objek eksperimennya, pengurukuran respon menggunakan metrononom, yaitu suatu nada yang dihasilkan dengan cara memukul metronome. Stimulus dipasangkan dengan daging. Setelah kondisioning tingkat pertama, nada dimunculkan di ruangan berwarna hitam tanpa daging. Setelah berpasangnya nada dan ruangan berwarna hitam, maka ruangan berwarna hitam (CS-2) itu sendiri sudah bisa menimbulkan keluarnya air liur. Pavlov menyebut kondisioning ini dengan *Higher-Order Conditioning*.

**Riset Terhadap *Higher Order Conditioning***

### Riset terhadap *Higher-Order Conditioning*

Kekuatan CR yang diperoleh melalui *higher-order conditioning* lebih lemah dibanding CR yang diperoleh melalui kondisioning tingkat pertama. Pavlov menemukan bahwa kekuatan CR urutan ke dua (baca: CR yang dihasilkan higher-order conditioning) kira-kira 50% dibanding CR tingkat pertama, CR urutan ketiga sangat lemah dan CR tingkat empat mustahil untuk dikembangkan.

Para psikolog sejak Pavlov melakukan kajian aslinya, tidak mesti sukses memunculkan CR melalui *higher-order conditioning*. Rescorla memberikan alasan yang sangat baik menyangkut kegagalan higher-order conditioning itu. Menurut Rescorla, masalahnya adalah, memasangkan CS-2 dan CS-1 tanpa UCS dalam fase kedua, juga merupakan satu pola dari kondisioning inhibisi. Lantas, kapan higher-order conditioning terjadi? Rescola dan kawan-kawannya menemukan bahwa terbangunnya kondisioning pembangkitan/pemunculan CR, lebih dahulu terjadi dibanding kondisioning inhibisi. Maka dengan sedikit kali pemasangan CS-2 dan CS-1, CS-2 akan mampu memunculkan CR. Pemasangan yang lebih dari itu justru akan berubah menjadi inhibisi.

**Sensory Preconditioning (sensori pra-kondisioning)**

***Sensory Preconditioning*** **(sensori pra-kondisioning)**
Perhatikan contoh berikut ini. Tetangga anda memiliki anjing herder besar. Anda mengasosiasikan tetangga anda dengan anjingnya. Ketika anda sedang berjalan, lalu anjing itu menggigit anda, kemudian anda takut anjing itu. Dalam kondisi demikian, boleh jadi anda menjadi tidak menyukai tetangga itu sebagai hasil asosiasi dengan anjingnya.

Dalam sensory *pre-conditioning* dua stimuli netral, CS-1 dan CS-2 dipasangkan. Setelah asosiasi terjadi antar CS-1 dan CS-2 ( tetangga dan anjing), CS-1 muncul bersama UCS (gigitan). Berpasangnya CS-1-UCS menghasilkan kemampuan CS-2, seperti halnya CS-1, untuk menimbulkan CR (ketakutan). Sebagai hasil awal asosiasi antara CS2-CS1, CS-2 bisa menghasilkan CR, walaupun tidak pernah secara langsung dipasangkan dengan UCS.

**Kondisioning Seperti Mengalami Sendiri**
Seseorang bisa saja membangun respon emosional atas sesuatu bukan karena mengalami sendiri tetapi karena melihat orang lain mengalaminya. Seseorang, misalnya takut pada anjing karena melihat temannya digigit anjing.

**PSIKOPATOLOGI & PERUBAHAN TINGKAH LAKU**

**Psikopatologi & Perubahan Tingkah Laku**

***Fear Conditioning*** **(penkondisian terhadap rasa takut)**

***Fear Condisioning***

Rasa takut bisa diukur dengan beberapa jalan. Salah satunya adalah dengan perilaku menghindar atau penolakan dalam respon terhadap stimuli yang diasosiasikan dengan sebuah rasa sakit yang tidak terkondisikan. Walaupun perilaku penolakan mempunyai hubungan

yang tinggi dengan rasa takut, kinerja penolakan tidak secara otomatis menyediakan ukuran ketakutan.

Ukuran lain dari ketakutan adalah respon emosi yang terkondisikan *(conditioned emotional response/CER).* Binatang bisa jadi ketakutan dalam lingkungan terbuka ketika melihat sebuah stimulus yang ditakuti. Mereka akan menahan perilaku operant yang dikuatkan dengan makanan atau minuman ketika stimulus yang ditakuti itu muncul.

Untuk mendapatkan ukuran dari ketakutan yang terkondisikan, peneliti, awalnya menyuruh  binatang untuk menekan penghalang atau mematuk kunci  untuk mendapat makanan atau minuman. Setelah pelatihan operant ini, stimulus netral (biasanya lampu atau suara) dipasangkan dengan peristiwa penolakan (biasanya kejutan listrik atau suara keras). Binatang itu kemudian dikembalikan ke kamar operant, dan lampu atau suara di hadirkan selama pelatihan.  Penampakan CS mengikuti periode waktu yang sama dengan ketika CS tidak nampak. Ketakutan yang dikondisikan dengan suara atau lampu akan mengerahkan penekanan dari perilaku operant.

Untuk menentukan tingkat ketakutan yang dikondisikan kepada CS kita bisa menghitung rasio penekanan *(supression ratio) Suppression ratio* ini membandingkan tingkat respon selama jarak antara ketika CS tidak nampak dan tingkat respon ketika CS hadir. Rumusnya adalah:

Responses during CS Supression ratio = $\dfrac{\textit{Responses during CS}}{\textit{Responses without CS}}$

Nilai 0,5 menandakan bahwa ketakutan tidak terkondisikan kepada CS karena respon binatang sama saja ketika CS hadir maupun tidak. Sebagai conto, jika respon binatang sejumlah 15 kali ketika CS muncul dan 15 kali juga ketika CS tidak muncul, maka nilai rasionya adalah 0,5. nilai 0 menandakan bahwa respon binatang terjadi hanya ketika CS tidak ada. Sebagai misal, binatang merespon 0 kali ketika CS ada dan merespon 15 kali ketika CS tidak ada. Sebagian besar percobaan, nilainya anatar 0 sampai 0,5.

***Flavor Aversion Learning***

### *Flavor-Aversion Learning*

Ada seseorang yang tidak mau berjalan di dekat jajaran tomat di supermaket, karena melihat tomat akan membuatnya sakit. Seseorang yang lain merasa kesal setelah makan di restoran dan

kemudian ia tidak pernah mau datang lagi ke restoran itu. Mereka berperilaku begitu karena di waktu lampau pernah mengalami sakit ketika melakukan hal yang sama. Kemudian mengasosiasikan tomat dan restoran dengan rasa sakit lewat konsisioning Pavlov yang lebih spesifik disebut *Flavor-Aversion Learning* yang terkondisikan *(conditioned flavor-aversion).*

Penelitian John Garcia mengungkapkan bahwa hewan juga bisa melakukan asosiasi terhadap rasa tertentu kepada rasa sakit. Meskipun tikus-tikus menyukai rasa manis dan mengonsumsinya dalam jumlah besar, Garcia menemukan bahwa tikus itu tidak akan mengonsumsinya jika hal itu diikuti oleh rasa sakit. Garcia melalui melakukan percobaan dengan membuat rasa sakit pada tikus lewat bantuan sinar X setelah tikus itu mengonsumsi rasa manis. Tikus itu kemudian menolak makanan atau minuman yang mengandung rasa manis.

Apakah ketidaksukaan seseorang terhadap makanan tertentu mencerminkan pembentukan sikap penolakan rasa? Nampaknya beralasan bahwa penolakan seseorang terhadap makanan tertentu disebabkan karena ia pernah makan makanan itu lalu mengalami sakit karenanya. Meskipun rasa sakit itu tidak terjadi lagi setelah beberapa jam kemudian, pelaku tetap saja melakukan penolakan terhadap makanan itu. Dari sisi usia, respon penolakan rasa ini lebih banyak terjadi pada usia antara 6 dan 12 tahun, dibanding di luar usia tersebut.

**Proses Pemudaran**

**Proses Penghilangan**

Dari pembahasan di atas, kita mengetahui proses penkondisian yang menumbuhkan CR. Keberadaan CR dalam diri seseorang seringkali menyebabkan ketidaknyamanan dalam hidup. Bagian ini akan menjelaskan tentang pola-pola yang bisa digunakan dalam proses pemudaran *(extinction)* atas CR yang telah diperoleh.

**Faktor yang Mempengaruhi Pemudaran**

**Beberapa Hal yang dapat Mempengaruhi Cepat Lambatnya Pemudaran**

**1. Kekuatan CR**

Semakin kuat ikatan antara CS-CR, maka proses pemudaran CR akan semakin sulit. Meskipun beberapa penelitian menemukan adanya resistensi atas pemudaran CR lebih kuat pada CR yang mempunyai tingkat capaian lebih tinggi, namun hal itu tidak berlaku mutlak.

**2. Pengaruh Kekuatan Prediksi CS**

Di muka telah dijelaskan tentang kekuatan prediksi CS atas kemunculan UCS. CS yang lebih besar kekuatan prediksinya, akan memunculkan CR lebih besar. Berkaitan dengan proses pemudaran, dijelaskan bahwa proses pemudaran akan dicapai lebih cepat atas CR yang didapat dari CS yang mempunyai prediksi kehadiran UCS lebih besar. Sebaliknya, pemudaran akan lebih lambat terhadap CR yang terbentuk dari CS yang tingkat prediksinya lebih rendah. Hal ini karena tingkat spekulasi CS lebih tinggi.

**3. Durasi penampakan CS tanpa UCS**

Dalam proses pemudaran yang menentukan tingkat keberhasilannya adalah total durasi penampakan CS tanpa UCS, bukannya frekuensi berapa kali ia nampak. Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa total durasi penampakan CS tanpa UCS yang lebih besar, menunjukkan tingkat pemudaran yang lebih tinggi.

***Spontaneous Recovery***

***Spontaneous Recovery***

Dalam proses pemudaran ini, tidak menutup kemungkinan, CR akan muncul kembali seperti semula. Peristiwa ini disebut *recovery* spontan atau pemulihan CR secara spontan.

**Proses-proses Pencegahan Lainnya**

**Proses-proses Pencegahan lainnya**

**1. Inhibisi yang terkondisikan**

Inhibisi adalah pencegahan munculnya CR karena CS. Salah satunya adalah dengan menampilkan CS yang bersifat negatif. Contohnya adalah untuk memudarkan CR berupa rasa lapar ketika melihat kulkas, karena mengasosiasikannya dengan makanan. Kulkas, dalam kondisi tadi merupakan CS positif. Inhibisi bisa dilakukan dengan mengosongkan kulkas. Kulkas kosong adalah CS negatif, yang bisa mencegah munculnya CR. Inhibisi semacam ini disebut *conditioned inhibition*.

**2. Inhibisi Eksternal**

Inhibisi eksternal adalah inhibisi yang dilakukan dengan menampilkan stimulus baru. Pemunculan stimulus baru dalam kondisioning dapat menghalangi CR. Akan tetapi jika kemudian

stimulus baru ini tidak dimunculkan kembali, maka, CR akan kembali seperti semula.

**3. Inhibisi Terpendam**

Inhibisi jenis ini dilakukan dengan memperlambat kemunculan CS-UCS secara bersama. Dengan begitu kekuatan prediksi CS atas kehadiran UCS akan menurun. Akan tetapi, CR akan muncul seperti semula ketika CS dan UCS hadir secara berpasangan lagi.

**4. Inhibisi dari Penundaan**

Inhibisi jenis terjadi karena terjadi penundaan atas munculnya CR, karena jarak antara CS dan UCS. Misal ketika kita masuk restoran. Kita menunda keluarnya air liur, sampai makanan tersedia.

**5. Terganggunya Inhibisi**

Dalam bagian yang telah lalu, telah disampaikan bahwa kemunculan stimulus baru selama kondisioning menyebabkan tercegahnya kemunculan CR. Hal yang sama akan terjadi dalam inhibisi. Munculnya stimulus baru akan mengacaukan proses inhibisi, karena stimulus baru itu justru akan memancing kemunculan CR. Peristiwa semacam ini disebut *disinhibition*.

**Penerapan Teori Pavlov dalam Terapi**

**Desensitisasi Sistematis, Penerapan Teori Pavlov dalam Terapi**

Teori Kondisioning Pavlov bisa digunakan untuk mengubah perilaku phobia. Prosedur yang disebut dengan desensitisasi sistematis ini, telah digunakan untuk menghilangkan phobia. Misalnya seseorang sangat takut dalam ujian. Ketakutan ini bisa saja disebabkan dirinya tidak menguasasi pelajaran. Apa yang dapat dilakukan agar ia bisa menjalani ujian tanpa merasa takut? Jawabannya adalah desensitisasi sistematis, suatu terapi yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe, untuk menghalangi munculnya rasa takut dan menekan perilaku phobia. Terapi Wolpe ini menggunakan Teori Kondisioning Pavlov.

**Perawatan Secara Klinis**

## Perawatan secara klinis

Wolpe (1958) percaya phobia manusia dapat dihapuskan dengan cara yang serupa dengan yang ia gunakan terhadap kucingnya. Ia menggunakan tiga macam cara untuk inhibisi; relaksasi dan pernyataan tegas.

Terapi Wolpe yang menggunakan relaksasi untuk menolak balik perilaku phobia manusia disebut desensitisasi sistematis. Desensitisasi melibatkan relaksasi selagi membayangkan peristiwa yang menyebabkan ketakutan. Untuk mempromosikan relaksasi, Wolpe menggunakan satu rangkaian latihan otot yang telah dikembangkan Jacobson tahun 1938. Latihan ini melibatkan penegangan otot tertentu dan kemudian melepaskan tegangan atau proses pengenduran. Penegangan dihubungkan dengan ketakutan dan pengenduran adalah relaksasi. Pasien menegangkan dan merelaksasi kelompok otot utama itu dalam suatu urutan spesifik. Relaksasi sangat efektif ketika fase penegangan akhir dilakukan selama 10 detik diikuti relaksasi selama 10 sampai 15 detik. Sebuah prosedur khusus membutuhkan 30 sampai 40 menit untuk melengkapi proses itu. Tetapi, dalam terapi selanjutnya pasien membutuhkan lebih sedikit waktu karena mereka lebih siap untuk menjalani relaksasi.

Pelaksanaan desensitisasi mencakup empat langkah: (1) penyusunan hirarki kegelisahan, (2) pelatihan relaksasi, (3) kontra kondisioning, yaitu pemasangan relaksasi dengan stimulus yang ditakuti, (4) pengukuran sejauh mana pasien dapat berinteraksi dengan obyek yang ditakuti. Dalam tahapan pertama, pasien disuruh untuk menyusun rangkaian tingkatan peristiwa yang menakutkan yang berhubungan dengan kegelisahan (ketakutan) mereka. Mereka menyusun mulai dari tingkat yang paling rendah tingkat ketakutannya, sampai yang paling tinggi.

Paul (1969) mengenalkan dua jenis hirarki utama: tematik dan ruang-waktu. Dalam hirarki tematik, peristiwa dihubungkan dengan suatu tema dasar. Masing-masing peristiwa di dalam hirarki berhubungan dengan ketakutannya dari kemungkinan kegagalan dalam pekerjaannya. Sedangkan hirarki ruang-waktu berdasar pada perilaku phobia di mana intensitas ketakutan ditentukan oleh jarak (psikis atau waktu) kepada obyek yang menakutkan itu.

Setelah itu pasien belajar melakukan relaksasi untuk mencegah generalisasi relaksasi terhadap stimulus yang bersifat hirarkis agar tidak menghalangi ketepatan pengukuran tingkat ketakutan terhadap

stimulus-stimulus itu. Selanjutnya adalah fase kontra kondisioning. Pasien disuruh untuk rileks, sambil membayangkan peristiwa yang menakutkan, dari yang paling rendah tingkat ketakutan pasien, kemudian secara bertahap sampai tingkat yang paling menakutkan. Hingga pada akhirnya pasien tidak merasa takut lagi ketika menggambarkan peristiwa-periatiwa itu.

**Penerapan dalam Dunia Pendidikan**

## Penerapan dalam Dunia Pendidikan

Karena keterbatasan referensi, agak sulit mencari gambaran tentang hasil penelitian empiris tentang penerapan teori Pavlov ini dalam dunia pendidikan, apalagi penerapan dalam kelas. Beberapa eksperimen yang dilakukan di Amerika Serikat tidak membuahkan hasil yang memuaskan. Yang paling populer adalah penggunaan teori Pavlov di dunia psikologi klinis. Akan tetapi di sini akan dicoba untuk menerapkan berbagai prinsip teori kondisioning Pavlov dalam dunia pendidikan dengan menggunakan analogi.

### Kondisioning dengan UCS yang menyenangkan

Kondisioning ini akan memunculkan respon yang menyenangkan ketika subyek berinteraksi dengan CS. Kondisi menyenangkan itu sendiri merupakan kondisi psikologis yang sangat diperlukan untuk meningkatkan efektivitas belajar, membuat anak merasa nyaman, meningkatkan minat dan motivasi anak untuk masuk sekolah. Seperti dalam kasus Maya pada contoh di muka, tersedianya UCS yang menimbulkan perasaan senang sangat diperlukan. Untuk itu, dunia pendidikan perlu untuk mengembangkan sistem komunikasi, pola hubungan pendidik-subyek didik, metode pembelajaran, lingkungan, baik fisik maupun non-fisik yang memunculkan perasaan senang dalam diri subyek didik. Disamping itu, perlu dimunculkan berbagai media pembelajaran, yang selain bisa menambah daya imajinasi, juga membantu proses asosiasi, sehingga akan mempermudah dan sekaligus meningkatkan pemahaman subyek didik.

### Kondisioning dengan UCS yang tidak menyenangkan

UCS yang tidak menyenangkan akan memunculkan perilaku penghindaran *(avoidance behavior)*. Subyek akan merespon dengan upaya agar tidak berada dalam kondisi tersebut. UCS itu bisa berbentuk hukuman. Akan tetapi bentuk hukuman harus diupayakan agar bersifat mendidik dan tidak memunculkan kesan yang negatif, yang akan menghalangi kesan menyenangkan dari kondisioning

sebelumnya. Kondisioning semacam ini bisa digunakan dalam rangka meningkatkan kedisiplinan.

**Memudarkan Respon Negatif**

Dalam dunia pendidikan ada banyak kasus di mana peserta didik merasa tidak nyaman berada di sekolah atau tempat pendidikan lainnya. Ada juga yang tidak suka, bahkan benci terhadap mata pelajaran atau pendidik tertentu. Dalam perspektif teori kondisioning, hal ini adalah response terkondisikan dari sebuah proses kondisioning. Respon-respon seperti itu bisa mengurangi, bahkan menggangu efektifitas pembelajaran. Teori Pavlov menyediakan banyak cara untuk mengeliminir respon-respon tersebut dengan proses pemudaran *(extinction),* atau paling tidak mencegah munculnya respon tersebut lewat inhibisi.

**Kondisioning Operan SKINNER**

Minat utama Skinner adalah pada analisis eksperimental atas tingkah laku. Skinner melakukan penelitian pada tikus atau burung merpati. Di samping itu, Skinner juga menerapkan prinsip-prinsip pengkondisian operan *(operant conditioning)* pada penelitiannya. Skinner terkenal dengan peralatan yang dirancangnya sendiri yaitu *Skinner Box*.

Skinner percaya bahwa kepribadian akan dapat diketahui dari perkembangan perilaku manusia dalam berinteraksi dengan lingkungannya secara kontinu. Bagi Skinner semua perilaku manusia ditentukan secara sadar atau tidak.

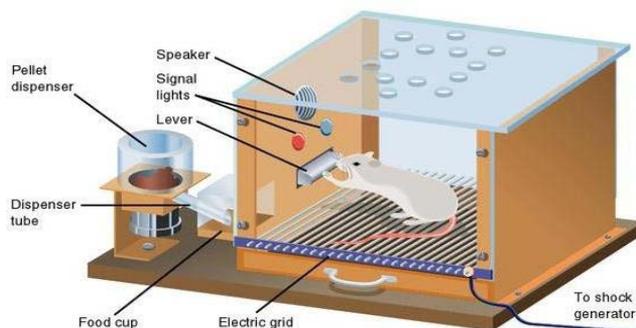
**TIGA ASUMSI DASAR SKINNER**

Skinner (dalam Alwisol, 2006) membuat tiga asumsi dasar :

1. Perilaku itu terjadi menurut hukum tertentu *(behavior is lawful).* Walaupun mengakui bahwa perilaku manusia adalah organisme yang berperasaan dan berpikir, namun Skinner tidak mencari penyebab perilaku di dalam jiwa manusia dan menolak alasan-alasan penjelasan dengan mengendalikan keadaan pikiran *(mind)* atau motif-motif internal.
2. Perilaku dapat diramalkan *(behavior can be predicted).* Perilaku manusia (kepribadiannya) menurut Skinner ditentukan oleh kejadian-kejadian di masa lalu dan sekarang dalam dunia objektif dimana individu tersebut mengambil bagian.

3. Perilaku manusia sapat dikontrol *(behavior can be controlled)*. Perilaku dapat dijelaskan hanya berkenaan dengan kejadian atau situas-situasi antaseden yang dapat diamati. Bahwa kondisi sosial dan fisik di lingkungan sangat penting dalam menentukan perilaku.

Perlu disadari bahwa Skinner tidak menolak adanya peranan faktor-faktor bawaan dan turunan dalam perilaku, seperti pembawaan genetis *(genetic endowment)* yang menentukan rentang umum dari respon-respon yang dapat dilakukan dan juga mempengaruhi akibat-akibat yang menguatkan perilaku yang dilakukannya. Namun dijelaskan oleh Skinner bahwa lingkungan perlu dipertimbangkan untuk mejelaskan tentang pembawaan genetis tersebut. Skinner menunjukkan bahwa *contingencies of survival* menentukan apa yang diturukan bagi suatu spesies yaitu bahwa lingkungan menyeleksi perilaku-perilaku yang menunjang untuk hidup terus.

Bagi Skinner, perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran dianggap sebagai akibat pembawaan genetis dan pengalaman individu daripada sebagai penyebab tindakan. Berpikir adalah berperilaku bila menurut pandangan Skinner. Dan ia percaya bahwa pengetahuan yang penuh tentang faktor genetis, lingkungan manusia dan manipulasi lingkungan adalah kunci untuk meningkatkan perilaku manusia. Menurut Skinner, penyelidikan tentang kepribadian melibatkan pengamatan yang sistematis dan sejarah belajar yang khas serta latar belakang genetis yang unik dari individu.

**Gambar 2.6 : Eksperimen mengenai operan conditioning**
**Sumber :** http://www.simplypsychology.org/operant-conditioning.html

**STRUKTUR KEPRIBADIAN *Kondisioning Operant***

## STRUKTUR KEPRIBADIAN KONDISIONING OPERANT

Menurut Skinner, kepribadian merupakan hasil dari sejarah penguatan pribadi individu *(individual's personal history of reinforcement).* Walau pembawaan genetis turut berperan namun penguatan-penguatan menentukan perilaku khusus yang terbentuk dan dipertahankan serta merupakan khas bagi individu yang bersangkutan. Skinner lebih menyukai menyelidiki kepribadian dengan memfokuskan pada aspek belajar dengan perilaku-perilaku yang banyak mengizinkan individu melangsungkan hidup dan berhasil dalam transaksinya dengan lingkungan. Seseorang selama hidup belajar tentang kemungkinan-kemungkinan yang menghasilkan kepuasan dan kesakitan dalam situasi tertentu. Individu belajar membedakan stimulus atau situasi yang merupakan kesempatan untuk memperoleh penguatan karena perilaku tertentu atau situasi yang tidak mengarah ke penguatan perilaku yang sama. Perilaku yang dipelajari ini disebut perilaku dibawah kontrol stimulus. Misalnya seorang anak yang belajar menangis di muka umum, biasanya langsung diberi perhatian dan kenyamanan oleh ibunya. Namun bila menangis dirumah biasanya akan diabaikan saja. Keterampilan yang sederhana dipelajari dahulu kemudian perilaku yang kompleks diperoleh dan digunakan.

Menurut Skinner, tingkah laku hanya dapat diubah dan dikontrol dengan mengubah lingkungan. Oleh karena itu, Skinner lebih tertarik dengan aspek yang berubah-ubah dari kepribadian bukan pada struktural dari kepribadian. Unsur kepribadian yang dipandangnya relatif tetap adalah tingkah laku itu sendiri.

**Klasifikasi Tipe Perilaku**

Ada dua klasifikasi tipe perilaku, yaitu:

a. Perilaku responden *(Respondent Behavior)*

Respon yang dihasilkan *(elicited)* organisme untuk menjawab stimulus secara spesifik berhubungan dengan respon tersebut. Respon refleks termasuk dalam kelompok ini, seperti mengeluarkan air liur saat melihat makanan, mengelak dari pukulan, merasa takut waktu ditanya guru atau merasa malu waktu dipuji.

b. Perilaku operan *(Operant Behavior)*

Respon yang dimunculkan *(emitted)* organisme tanpa adanya stimulus spesifik yang berlangsung memaksa terjadinya respon itu. Terjadinya proses pengikatan stimulus baru dengan respon yang baru. Organisme dihadapkan pada pilihan-pilihan respon mana yang

akan dipakainya untuk menanggapi suatu stimulus. Keputusan respon mana yang dipilih tergantung kepada efeknya terhadap lingkungan (yang tertuju padanya) atau konsekuensi yang mengikuti respon tersebut.

**Gambar 2.7 : Penemuan dari ekperimen Skinner**
Sumber: http://www.slideshare.net/Nenemane/operant-conditioning-323418

***Sign Tracking***

***Sign Tracking* (mengikuti pertanda)**

Brown dan Jenkis melakukan penelitian tentang perilaku mengikuti pertanda *(sign tracking)* dan pembentukan secara otomatis *(autoshaping).* Mereka menaruh beberapa merpati dalam kotak kondisioning *operant*, yang di dalamnya ditaruh kunci putar kecil yang bisa disinari dan penyalur makanan. Dalam situasi kondisioning operant yang khusus, merpati seharusnya merespon dan mematuk kunci itu dalam rangka mendapatkan makanan yang berupa penguatan *(reinforcement).* Merpati-merpati lapar itu diberi makanan dalam jarak 15 detik dan kunci itu disinari 8 detik sebelum makanan diperlihatkan. Merpati-merpati itu tidak melakukan apa-apa untuk mendapat makanan. Ketika makanan ditampilkan, merpati itu bukannya mendekatinya, tetapi malah mematuk kunci itu. Merpati itu sebenarnya tidak mematuk makanan dalam ragka mendapatkan makanan, tetapi tampilan kunci yang disinari sebelum makanan cukup memunculkan respon mematuk kunci. Langkah kondisioning adalah frekuensi dengan mana merpati-merpati

merespon kunci itu. Perolehan respon mematuk kunci adalah lambat, dan merpati-merpati itu hanya belajar secara bertahap untuk mematuk kunci yang disinari.

Mungkin anda berpikir bahwa patukan-kunci merpati-merpati itu adalah respon instrumental yang dikuatkan oleh makanan daripada menganggapnya sebagai respon yang dikondisikan yang dimunculkan oleh kunci yang disinari. Jika patukan kunci benar-benar perilaku operant, maka sifat-sifat khususnya tidak akan berbeda dengan penggunaan penguat yang berbeda. Bagaimanapun, jika kunci yang disinari memproduksi sebuah respon yang bersifat instingtif, maka respon merpati itu akan berbeda dengan *reward* yang berbeda. Penelitian tentang pembentukan dengan penguat selain berupa makanan, mengindikasikan bahwa respon patukan kunci lebih sebagai respon yang dikondisikan dibanding sebuah perilaku *operant.*

Dalam kajian pembentukan otomatis, Jenkis dan Moore menggunakan makanan dan air sebagai penguat. Merpati-merpati itu menunjukkan perbedaan yang jelas antara penyambutan merpati atas makanan dan air. Merpati yang terbentuk lewat penguat berupa makanan, akan mematuk kunci dengan keras dan bersemangat, sebagaimana perilaku mereka terhadap makanan. Sementara yang terbentuk oleh air akan mematuk kunci dengan lambat dan menyentuh kunci lebih lama (seperti gerakan meminum air). Yang pertama, karena merpati itu mengasosiasikan kunci dengan makanan, sementara yang kedua mengasosiasikannya dengan air.

**DINAMIKA KEPRIBADIAN**

## DINAMIKA KEPRIBADIAN KONDISIONING OPERANT

**Kepribadian & Belajar**

### Kepribadian & Belajar

Kepedulian utama Skinner adalah mengenai perubahan tingkah laku. Jadi hakekat teori Skinner adalah teori belajar, bagaimana individu menjadi memiliki perilaku baru, menjadi lebih terampil, menjadi lebih tahu. Kehidupan terus-menerus dihadapkan dengan situasi eksternal yang baru dan organisme harus belajar merespon situasi baru itu memakai respon lama atau respon yang baru dipelajarinya.

Skinner percaya bahwa kepribadian dapat dipahami dengan mempertimbangkan perkembangan tingkah laku dalam hubungannya yang terus-menerus dengan lingkungannya. Cara yang efektif untuk mengubah dan mengontrol perilaku adalah dengan melakukan penguatan *(reinforcement),* suatu strategi kegiatan yang membuat perilaku tertentu berpeluang untuk terjadi

atau sebaliknya (berpeluang untuk tidak terjadi) pada masa yang akan datang.

Konsep dasarnya sangat sederhana yaitu bahwa semua perilaku dapat dikontrol oleh konsekuensi (dampak yang mengikuti) perilaku tersebut. Manusia dan binatang dapat dilatih melakukan semua jenis tingkah laku manakala semua konsekuansi atau penguatan yang tersedia di lingkungan dapat diubah atau diatur sesuai dengan tujuan yang dikehendaki.

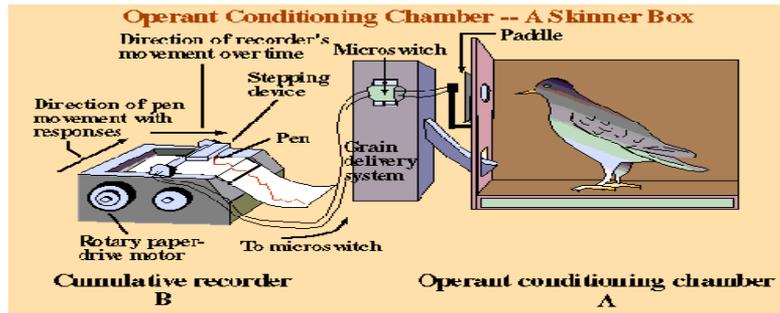
**Pengkondisian Operan**

### Pengkondisian Operan *(Operant Conditioning)*

*Operant conditioning* atau *instrumental conditioning* mula-mula dikembangkan oleh E. L. Thordike. Reinforcement tidak diasosia-sikan dengan stimulus yang dikondisikan tetapi diasosiasikan dengan respon. Skinner menyebut respon itu sebagai perilaku operan *(operant behavior).*

Perilaku operan mungkin belum pernah dimiliki individu tetapi ketika orang melakukannya dia mendapat hadiah. Respon operan yang mendapatkan *reinforcement* berpeluang untuk lebih sering terjadi (agar mendapat *reinforcement* yang diinginkan).

Penelitian *operant conditioning* dilakukan Skinner dengan objek burung merpati. Seekor burung merpati dimasukan ke dalam kotak Skinner *(Skinner box)*; kotak kecil yang kedap, memisahkan merpati dari lingkungan normal dan memungkinkan peneliti mengontrol seluruh variasi lingkungan, mengontrol dan mencatat kejadian stimulus dan respon terjadi.

Merpati lapar dihadapkan dengan stimulus dinding kotak yang salah satu sisinya ada bintik yang dapat mengeluarkan cahaya merah. Setiap kali merpati mematuk bintik itu, keluar makanan dari lubang dibawah bintik tersebut. Untuk membuat merpati mematuk cahaya merah, peneliti perlu membentuk tingkah laku itu karena mematuk cahaya bukan bagian dari tingkah laku normal merpati. Oleh karena itu, Skinner mulai dengan memperkuat tingkah laku yang semakin mendekati mematuk cahaya (pertama merpati dilatih makan dari lubang makanan, dan kemudian makanan hanya diberikan ke merpati kalau merpati berdiri di dekat bintik cahaya). Kemudian makanan hanya diberikan kalau merpati menatap ke bintik cahaya dan akhirnya makanan akan segera diberikan kalau merpati mematuk cahayanya. Sejak itu merpati semakin sering mematuk cahaya karena patukan akan mendapat hadiah atau *reinforcemen*t makanan. Ilustrasinya dapat dilihat pada gambar 2.8

**Gambar 2.8 Percobaan Skinner**

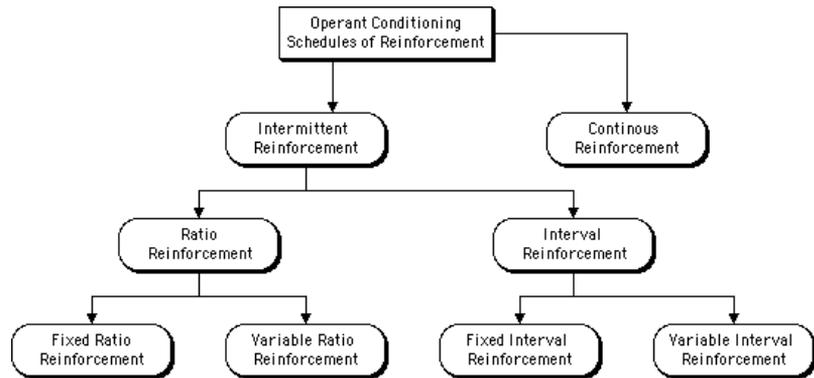
Mengajar merpati memiliki repertoir tingkah laku baru (mematuk cahaya merah) untuk mendapatkan makanan dinamakan dengan pembentukan *(shaping)* tingkah laku. Teknik yang dipakai dinamakan dnegan pendekatan berangsur (*successive approximation).* Tingkah laku yang sudah dimiliki juga dapat dihilangkan atau dipadamkan *(extinction)*. Umumnya pemadaman dikenakan untuk tingkah laku yang tidak diinginkan. Cara yang paling efektif untuk melakukan pemadaman adalah dengan menghilangkan penguat tingkah laku tersebut. Cara lainnya mengganti tingkah laku yang tidak diinginkan adalah dengan mengkondisikan tingkah laku yang baru (yang dikehendaki) menggunakan penguat positif. Repertoir juga dapat dihilangkan dengan memberikan hukuman.

**Pengaturan Penguatan**

**Pengaturan Penguatan *(Schedules reinforcement)***

*Reinforcement* bisa bersifat positif maupun negatif. Penguat positif adalah peristiwa atau sesuatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki berpeluang untuk diulangi. Sebagai suatu stimulus, penguat positif disenangi sehingga organisme berusaha agar stimulus itu muncul. Sedangkan penguat negatif adalah peristiwa atau suatu yang membuat tingkah laku yang dikehendaki kemungkinan kecil akan diulang.

Hadiah atau hukuman tidak selalu identik dengan penguatan positif maupun negatif. Hadiah adalah akibat dari tingkah laku, sedangkan penguatan positif adalah peristiwa yang menyebabkan tingkah laku (yang mendapatkan penguatan) bakal terjadi lagi.

Dalam memanipulasi tingkah laku, yang penting adalah pengaturan pemberiannya. Penguatan yang diadministrasi dengan cermat memungkinkan kita untuk membentuk tingkah laku tertentu. Penjadwalan pemberian penguatan disarikan pada gambar 2.9.

**Gambar 2.9 Penjadwalan pemberian penguatan**
Sumber: http://www.lifecircles-inc.com/Learningtheories/behaviorism/Skinner.html

1. ***Continuous reinforcement* (penguat berkelanjutan)**
   Setiap kali tingkah laku yang dikehendaki muncul akan diberi penguat. Pemberian penguat dapat diatur, tidak kontinu terus-menerus tapi selang-seling berdasarkan waktu *(interval)* maupun perbandingan *(ratio).*

2. ***Fixed Interval* (Interval Tetap)**
   Pemberian penguat berselang teratur, misalnya setiap 5 menit.

3. **Variabel Interval (Interval berubah)**
   Pemberian penguatan dalam waktu yang tidak tentu, tetapi jumlah atau rata-rata penguat yang diberi sama dengan pengaturan tetap.

4. **Fixed Ratio (Perbandingan tetap)**
   Mengatur pemberian penguat sesudah respon yang dikehendaki muncul yang kesekian kalinya.

5. **Variabel ratio (perbandingan berubah)**
   Memberikan penguat secara acak sesudah beberapa kali patukan dengan rata-rata sama dengan *fixed ratio*.

Penting untuk dicatat bahwa, tingkah laku yang tidak dikehendaki dapat diperkuat tanpa sengaja dengan kesatuan atau keterdekatan *reinforcement*. *Reinforcement* yang langsung bisa dinikmati untuk memenuhi kebutuhan disebut sebagai penguat primer *(primary reinforcer atau unconditioned reinforcer)* yaitu makanan atau minuman. Namun menurut Skinner, hanya sedikit tingkah laku manusia yang berhubungan dengan penguat primer. Umumnya

tingkah laku manusia berhubungan dengan penguat *sekunder (secondary reinforcer atau conditioned reinforcer)* seperti uang dan kehormatan.

**Generalisasi & Diskriminasi**

### Generalisasi & Diskriminasi

Generalisasi stimulus *(stimulus generalization)* adalah proses timbulnya respon dari stimulus yang mirip dengan stimulus yang mestinya menimbulkan respon tersebut. Sedangkan diskriminasi stimulus (stimulus discrimination) adalah kemampuan untuk membedakan stimulus, sehingga stimulus tersebut tidak direspon walaupun mirip dengan stimulus yang diberi penguat. Generalisasi dan diskriminasi sangat penting sebagai sarana belajar dalam menghadapi berbagai situasi baik situasi yang sama maupun situasi yang berbeda.

**Tingkah Laku Takhyul**

### Tingkah Laku Takhyul *(Superstitious Behavior)*

Tingkah laku takhyul adalah suatu respon dapat berhubungan dengan penguatnya secara kebetulan tanpa menunjukkan hubungan sebab-akibat yang jelas. Walaupun respon tersebut tidak nyata-nyata menghasilkan penguatan yang dimaksud, ternyata hubungannya sangat kuat.

**PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN**

## PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Konsep perkembangan kepribadian menurut Skinner lebih didominasi oleh pengaruh eksternal atau peran lingkungan dalam pembentukan perilaku.

**Tingkah Laku Sosial**

### Tingkah Laku Sosial

Menurut Skinner, prinsip yang menentukan perkembangan tingkah laku di lingkungan objek *in-animate* dan lingkungan sosial ternyata sama saja. Individu tersebut berinteraksi dengan lingkungannya menerima reinforcement positif atau negatif dari tingkah lakunya. Respon sosial dan penguatnya terkadang sukar diidentifikasi tetapi prinsip hukum dasar tingkah laku berlaku sama untuk kedua kasus tersebut.

Bagi Skinner, gambaran ciri kepribadian itu dapat diterjemahkan dalam sekelompok respon spesifik yang cenderung diasosiasikan dengan situasi tertentu. Ketika orang berinteraksi dengan orang lain, orang tersebut di*reinforcerment* untuk melakukan tingkah laku dominan. Semua dikembalikan kepada riwayat *reinforcement* yang pernah diterima oleh seseorang.

**Patologis dan perubahan Perilaku**

## Patologis dan perubahan Perilaku

Skinner berpendapat bahwa tingkah laku abnormal berkembang dengan prinsip yang sama dengan perkembangan tingkah laku yang normal. Oleh karena itu, tingkah laku yang abnormal dapat diganti dengan tingkah laku normal dengan cara sederhana yaitu memanipulasi lingkungan. Kelainan tingkah laku adalah kegagalan belajar membuat seperangkat respon yang tepat. Kegagalan tersebut dapat berupa:

1. **Kekurangan tingkah laku *(behavior deficit)***
   Tidak memiliki repertoir respon yang dikehendaki karena miskin *reinforcement*

2. **Kesalahan penguatan *(schedules reinforcement error)***
   Pilihan responnya tepat, tetapi reinforcement diterima secara tidak benar sehingga organisme cenderung memakai respon yang tidak dikehendaki

3. **Kesalahan memahami stimulus *(failure in discriminating stimulus)***
   Orang gagal dalam memilah tanda-tanda yang ada pada stimulus sehingga stimulus yang benar dihubungkan dengan hukuman sedangkan yang salah dihubungkan dengan *reinforcement.* Akibatnya akan terjadi pembentukan tingkah laku yang tidak dikehendaki

4. **Merespon secara salah *(inapropriate set of response)***
   Ketidakmampuan mengenali penanda spesifik suatu stimulus, sehingga akhirnya orang mengembangkan respon yang salah karena justru respon tersebut yang mendapat *reinforcement*

Dapat disimpulkan bahwa tingkah laku abnormal harus dipahami melalui sejarah *reinforcement* yang diterima seseorang. Tingkah laku abnormal tersebut dapat diganti dengan cara sederhana yakni dengan memanipulasi *reinforcement* lingkungan mengikuti peng-kondisian operan dan klasikal.

**Modifikasi Tingkah Laku**

## Modifikasi Tingkah Laku

Dalam ranah terapi, behaviorisme berkembang luas dalam bentuk modifikasi perilaku *(behavior modification). B-Mod (*sebutan untuk *behavior modification)* adalah senjata atau strategi untuk mengubah tingkah laku bermasalah.

Beberapa teknik berikut merupakan teknik yang dikemukakan oleh Skinner tetapi mungkin juga dikembangkan atau disempurnakan dari ide pakar lain, yaitu:

**a. Pembanjiran *(Flooding)***

Membanjiri klien dengan situasi atau penyebab yang menimbulkan kecemasan atau tingkah laku yang tidak dikehendaki dan bertahan disana sampai individu yang bersangkutan menyadari bahwa malapetaka yang dicemaskannya tidak terjadi. Flooding harus dilakukan dengan sangat berhati-hati karena reaksi emosi yang sangat tinggi bisa menimbulkan akibat tertentu. Penderita fobia ketinggian dapat sekali sembuh dengan memaksanya naik lift dan berjalan-jalan di atas gedung bertingkat.

**b. Terapi Aversi**

Pada terapi aversi, pengaturan kondisi aversi diciptakan oleh terapis. Keberhasilan suatu *treatment* menuntut kerja keras dari klien dan bantuan yang optimal dari terapis.

**c. Pemberian hadiah atau hukuman secara selektif *(selective reward/punishment)***

Strategi terapi ini untuk memperbaiki tingkah laku anak dengan melibatkan figur di sekeliling anak sehari-hari khususnya orangtua dan guru. Terapis meneliti klien dalam seting aktual, bekerjasama dengan orang tua dan guru untuk memberi hadiah ketika anak melakukan tingkah laku yang dikehendaki dan menghukum kalau tingkah laku yang tidak dikehendaki muncul. Tingkah laku dan bentuk hadiah atau hukuman direncanakan secara teliti, dipilih yang paling memberi dampak efektif.

**d. Latihan keterampilan sosial *(social skill training)***

Latihan ini banyak dipakai untuk membantu penderita depresi (yang dianggap sebagai akibat dari perasaan tidak mendapat hadiah atau perhatian yang memadai dari lingkungan) yang mungkin karena tidak memiliki keterampilan untuk memperolehnya. Kepada penderita diajarkan teknik-teknik khusus dalam berinteraksi sosial.

**Gambar 2.10 : Contoh penerapan token ekonomi di Sekolah**

http://4.bp.blogspot.com/-6xeLphEaA8E/U2-ynXyuQ1I/AAAAAAAAAqE/5MoeMfKGpeQ/s1600/Kota+Kediri-20140510-01310.jpg

**Gambar 2.11 : Contoh reward yang diberikan dalam menerapkan token ekonomi di sekolah**

http://www.psikologiku.com/pengertian-terapi-modifikasi-perilaku/

e. ***Token Economy***

Teknik yang didasarkan pada prinsip pengkondisian operan didesain untuk mengubah tingkah laku klien. Intervensi ini dapat dipakai untuk mendidik anak di rumah dan di sekolah khususnya pada anak yang lambat belajar, autistik dan delikuensi. Hadiah dalam bentuk kartu berharga diberika kepada klien setiap kali klien memunculkan tingkah laku yang dikehendaki. Pemberian reinforcement diatur dalam interval atau rasio, bisa divariasikan

dengan memberikan hukuman yakni mengambil kartu yang sudah dimiliki klien kalau dia melakukan kesalahan. Sesudah kartu ditangan klien mencapai jumlah tertentu, dapat ditukar dengan *reinforcement* primer yang disukainya.

**Konsep Kognisi Sosial tentang Kepribadian**

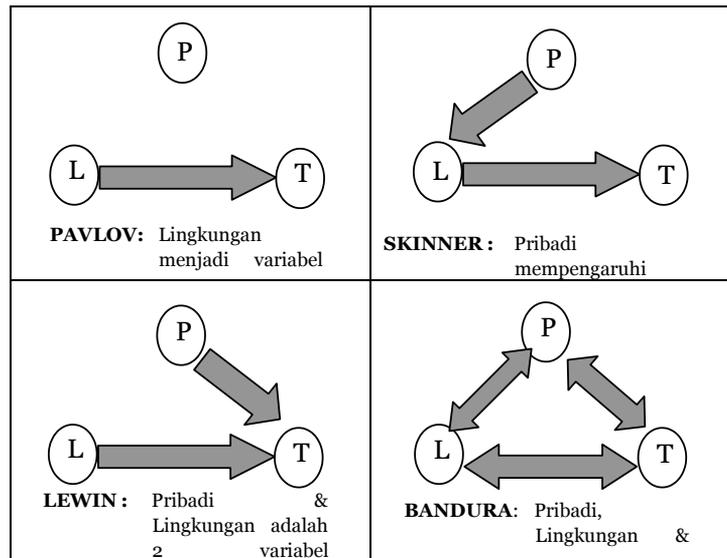
## KONSEP KOGNISI SOSIAL TENTANG KEPRIBADIAN

Menurut Bandura, walaupun prinsip belajar cukup untuk menjelaskan dan meramalkan perubahan perilaku, namun prinsip tersebut harus memperhatikan dua fenomena penting yang diabaikan oleh paradigma behaviorisme, yaitu:

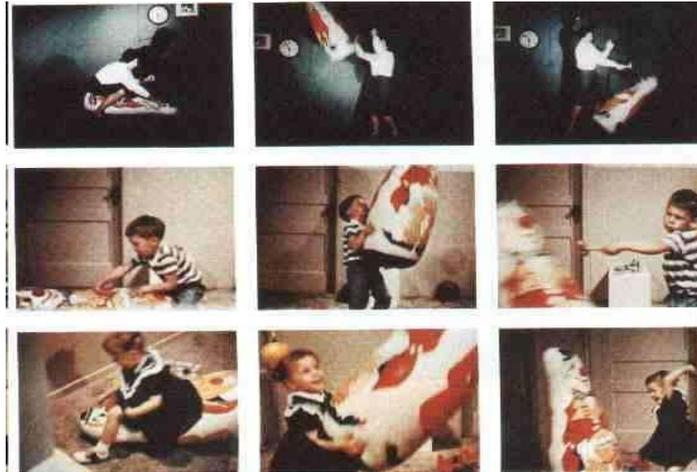
1. Manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri
2. Banyak aspek fungsi kepribadian melibatkan interaksi individu dengan individu lainnya

Dampaknya, teori kepribadian yang memadai harus memperhitungkan konteks sosial dimana tingkah laku itu di peroleh dan dipelihara.

Menurut Bandura, teori kepribadian yang memadai harus memperhitungkan konteks sosial dimana tingkah laku itu diperoleh dan dipelihara. Teori belajar sosial *(social learning theory)* dari Bandura didasarkan pada:

1. *Reciprocal determinism* (Determinis resiprokal atau konsep yang saling menentukan)
   Pendekatan yang menjelaskan tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal balik yang terus-menerus antara determinan kognitif, behavior dan lingkungan. Orang menentukan tingkah lakunya dengan mengontrol kekuatan lingkungan tapi juga dikontrol oleh kekuatan lingkungan. Determinan resiprokal adalah konsep yang penting dalam teori belajar sosial Bandura dalam memahami tingkah laku. Teori belajar sosial memakai saling determinis sebagai prinsip dasar untuk menganalisis fenomena psikososial diberbagai tingkat kompleksitas, dari perkembangan intrapersonal sampai tingkah laku interpersonal serta fungsi interaktif dari organisasi dan sistem sosial. Gambar berikut akan menunjukkan nilai komprehensif dari determinis resiprokal Bandura dibandingkan dengan teori behavior lainnya.

**Gambar 2. 12**
**Hubungan antara tingkah laku (T) – Pribadi (P) Lingkungan (L) – Menurut Pavlov, Skinner, Lewin dan Bandura (Feist & Feist, 2009)**

2. *Beyond Reinforcement* (Tanpa Penguatan)
   Bandura memandang teori Skinner dan Hull terlalu bergantung kepada *reinforcement*. Jika setiap unit respon sosial yang kompleks harus dipilah-pilah untuk direinforse satu persatu, bisa jadi orang tidak belajar apapun. Menurut Bandura, *reinforcement* penting dalam menentukan apakah suatu tingkah laku akan terus terjadi atau tidak, tetapi itu bukan satu-satunya pembentuk tingkah laku. Orang dapat belajar melakukan sesuatu hanya dengan mengamati dan kemudian mengulang apa yang dilihatnya. Belajar melalui observasi tanpa ada *reinforcement* yang terlibat, berarti tingkah laku ditentukan oleh antisipasi konsekuensi (ini merupakan pokok teori belajar sosial).

3. *Self-regulation and cognition* (Pengaturan diri dan kognisi)
   Pada konsepnya, Bandura menempatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri *(self-regulation),* mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berpikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan (dengan menyimpang pengalaman dalam ingatan dalam wujud verbal dan gambaran imajinasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang akan mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan jangka panjang.

**Gambar 2.12 : eksperimen Bandura pada anak**
**Sumber : Bandura, Ross & Ros (1961)**

**STRUKTUR KEPRIBADIAN**

**Sistem Self**

**Regulasi Diri**

## STRUKTUR KEPRIBADIAN

1. **Sistem Self *(self system)***
   Bandura meyakini bahwa pengaruh yang ditimbulkan oleh *self* sebagai salah satu determinan tingkah laku tidak dapat dihilangkan tanpa membahayakan penjelasan dan kekuatan peramalan. Dengan kata lain, *self* diakui sebagai unsur dari struktur kepribadian. Sistem *self* bukan unsur psikis yang Mengontrol tingkah lakutapi mengacu ke struktur kognitif yang memberi pedoman mekanisme dan seperangkat fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan pengaturan tingkah laku. Pengaruh *self* tidak otomatis atau mengatur tingkah laku secara otonom, tapi *self* menjadi bagian dari sistem interaksi resiprokal.

2. **Regulasi Diri *(Self Regulation)***
   Manusia mempunyai kemampuan berpikir, dengan kemampuan tersebut manusia memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia. Menurut Bandura, akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan hampir tercapai, strategi proaktiflah yang menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Ada tiga proses yang dapat diapaki untuk melakukan pengaturan diri, yaitu memanipulasi faktor eksternal, memonitoring dan mengevaluasi tingkah laku internal. Tingkah laku manusia merupakan hasil pengaruh resiprokal faktor eksternal dan internal.

a. Faktor Eksternal dalam regulasi diri

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam dua cara, yaitu pertama, faktor eksternal memberi standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Faktor lingkungan berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, membentuk standar evaluasi diri seseorang. Melalui orang tua dan guru, serta pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak belajar mengembangkan standar yang dapat dipakai untuk menilai diri.

Kedua, faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan *(reinforcement)*. Hadiah intrinsik tidak selalu memberi kepuasan, orang membutuhkan insentif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku dan penguatan biasanya bekerja sama, dimana ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu maka butuh penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan kembali.

b. Faktor Internal dalam regulasi diri

Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal, yaitu pertama, observasi diri *(self observation)* dimana individu harus mampu memonitoring performansinya, walau tidak sempurna karena individu cenderung menilai beberapa aspek tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku yang lainnya.

Kedua, proses penilaian tingkah laku *(judgement process)* adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi performansi. Standar pribadi berasal dari pengalaman-pengalaman mengamati model. Berdasarkan sumber model dan performansi yang mendapat penguatan, maka proses kognnitif menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi karena ukuran tersebut tidak selalu sinkron dengan kenyataan. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkannya dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar, perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain atau perbandingan kolektif.

serta yang ketiga, yaitu respon diri *(self response)* dimana pada akhirnya berdasarkan pengamatan dan *judgment,* individu mengevaluasi diri sendiri dan menghadiahi atau menghukum dirinya sendiri.

.

**Efikasi Diri**

3. **Efikasi Diri *(self-effication)***
   Bagaimana orang bertingkah laku dalam situasi tertentu tergantung pada resiprokal antara lingkungan dan kondisi kognitif, khususnya yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak untuk melakukan tindakan yang memuaskan.
   Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Self-efficacy sources of Information

**Gambar 2.13 :** ***Self efficacy source of information***

**Sumber Efikasi Diri**

4. **Sumber Efikasi Diri**
   Dalam pandangan Bandura, perubahan tingkah laku adalah perubahan ekspektansi efikasi. Efikasi ini dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yaitu pengalaman performansi *(performance accomplishment),* pengalaman vikarius (*vicarious experience),* persuasi sosial *(social persuation)* dan keadaan emosi *(emotional state).*

**Efikasi Diri sebagai Prediksi Tingkah Laku**

5. **Efikasi diri sebagai prediktor tingkah laku**
   Menurut Bandura, sumber pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku dan pribadi. Efikasi diri merupakan variabel pribadi yang penting yang bila digabungkan dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman akan menjadi penentu tingkah laku di masa mendatang. Setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung pada kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda, kehadiran orang lain serta kondisi fisiologis dan emosional individu tersebut.

Efikasi Kolektif

6. **Efikasi Kolektif *(Collective Efficacy)***
   Bandura berpendapat bahwa individu berusaha mengontrol kehidupan dirinya bukan hanya melalui efikasi diri individual, tetapi juga efikasi kolektif. Efikasi kolektif adalah keyakinan masyarakat bahwa usaha mereka secara bersama-sama dapat menghasilkan perubahan sosial tertentu. Efikasi diri dan efikasi kolektif bersama-sama saling melengkapi untuk mengubah gaya hidup manusia.

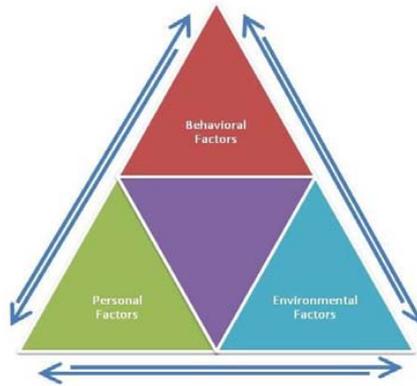
Dinamika Kepribadian Kognisi Sosial

## DINAMIKA KEPRIBADIAN KOGNISI SOSIAL

Menurut Bandura, motivasi adalah konstruk kognitif yang mempunyai dua sumber, gambaran hasil pada masa yang akan datang (yang dapat menimbulkan motivasi tingkah laku saat ini) dengan harapan keberhasilan yang didasarkan pada pengalaman menetapkan dan mencapai tujuan. Dengan kata lain, harapan mendapatkan renforcement pada masa yang akan datang akan memotivasi individu untuk bertingkah laku tertentu. Selain itu, dengan menetapkan tujuan yang diinginkan dan mengevaluasinya, maka seseorang akan termotivasi untuk bertindak pada tingkat tertentu. Menurut Bandura, penguatan *(reinforcement)* dapat menjadi penyebab belajar. Orang dapat belajar dengan penguat yang diwakilkan *(vicarious reinforcement)*, penguat yang ditunda *(expectation reinforcement)* atau bahkan tanpa penguat *(beyond reinforcement)*.

PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

## PERKEMBANGAN KEPRIBADIAN

Menurut Bandura, kebanyakan belajar terjadi tanpa penguatan yang nyata. Dalam penelitiannya, individu dapat mempelajari respon baru dengan melihat respon orang lain, bahkan belajar tetap terjadi tanpa ikut melakukan hal yang dipelajari, serta model yang diamatinya juga tidak mendapat penguatan dari tingkah lakunya

**Gambar 2.15 : Bandura triadic Recprocal Determinism**

**PSIKOPATOLOGI MENURUT TEORI SOSIAL KOGNISI**

## PSIKOPATOLOGI MENURUT TEORI SOSIAL KOGNISI

Menurut Bandura, masalah pokok yang terjadi pada manusia adalah percaya bahwa dirinya tidak dapat menangani situasi tertentu secara efektif. Oleh karena itu, perlu dikembangkan efikasi diri agar terjadi perubahan tingkah laku. Tingkah laku parologis itu dipengaruhi oleh faktor kognitif, proses neurofisiologis, pengalaman masa lalu yang mendapatkan penguatan serta nilai fasilitatif dari lingkungan.

Mischel, masing-masing berlandaskan asumsi bahwa faktor kognitif membantu membentuk bagaimana manusia akan bereaksi terhadap dorongan-dorongan dari lingkungannya. Kedua pakar teori tersebut menolak penjelasan Skinner yang menyatakan bahwa perilaku terbentuk oleh penguatan langsung, namun mereka menyebutkan bahwa *ekspektasi* seseorang atas kejadian yang akan datang adalah determinan utama dari suatu perilaku.

**Gambaran Umum Teori Belajar Kognitif Sosial**

Rotter berargumen bahwa perilaku manusia paling dapat diprediksikan melalui pemahaman dan interaksi antara manusia dengan lingkungan yang berarti untuk mereka. Sebagai **interaksionis**, Rotter yakin bahwa tidak ada satupun individu ataupun lingkungan itu sendiri yang sepenuhnya bertanggungjawab atas perilaku. Ia berpendapat kognisi manusia, sejarah masa lalu, dan ekspektasi di masa depan adalah kunci utama untuk memprediksikan perilaku.

Teori kognitif sosial Mischel mempunyai banyak kesamaan dengan teori kognitif sosial bandura dan teori belajar sosial Rotter. Kontribusi faktor kognitif terhadap teori kepribadian telah berkembang dari enelitian mengenai **penundaan kepuasan**, pada penelitian mengenai kekonsistenan maupun ketidakkonsistenan kepribadian, dan baru-baru ini bekerjasama dengan Yuichi Shoda dalam pengembangan sistem kepribadian kognitif afektif.

**Kognitif sosial : Julian Rotter**

Julian B. Rotter dilahirkan di Brooklyn pada tanggal 22 Oktober 1916. Beliau merupakan anak ketiga dan anak laki-laki pertama dari pasangan suami istri imigran Yahudi. Awalnya beliau lebih memilih bidang kimia karena terlihat lebih menjanjikan untuk penghidupan yang layak di masa depan walaupun beliau sebenarnya telah tertarik pada bidang Psikologi. Brooklynn College adalah tempat beliau menimba ilmu pada tahun 1930an. Tak lama kemudian, beliau lulus dari tempat itu dan melanjutkan pendidikan di Indiana University. Di tempat inilah beliau meraih gelar Ph-D nya di bidang Psikologi.

Selama perang dunia kedua, beliau ditarik masuk militer sebagai Bseorang Psikolog Klinis di bidang militer. Setelah itu, beliau bekerja di Ohio State University dan mengajar beberapa mahasiswa yang diantaranya adalah Walter Mischel. Pada tahun 1988, ia menerima penghargaan bergengsi APA Distinguished Contribution Award. Pada tahun berikutnya, ia menerima Distinguished Contribution to Clinical Training Award dari Councilof University of Clinical Psychology.

Di antara publikasi Rotter yang paling penting adalah *Social Learning and Clinical Psychology* (1954)*; Clinical Psychology* (1964)*; Application of a Social Learning Theory of Personality,* dengan J.E. Chance dan E.J. Phares (1972)*;Personality,* dengan D.J. Hochreich (1975)*; The Development and Applicationof social Learning Theory; Selected Papers* (1982*); Rotter Incomplete Sentences Blank* (Rotter, 1966)*; Interpersonal Trust Scale* (Rotter, 1967).

**Pengantar Teori Belajar Sosial Rooter**

Teori belajar sosial berlandaskan lima hipotesis dasar. Pertama, Manusia berinteraksi dengan lingkungan yang berarti untuknya (Rotter, dalam Feist & Feist, 2010). Reaksi manusia terhadap stimulus lingkungan bergantung pada arti atau kepentingan yang mereka kaitkan dengan suatu kejadian. Penguatan tidak bergantung hanya pada stimulus eksternal, tetapi pada arti yang diberikan oleh kapasitas kognitif dari manusia. Karakteristik personal seperti kebutuhan dan sifat bila hanya berdiri sendiri tidak dapat menyebabkan perilaku. Rotter meyakini bahwa harus ada interaksi antara personal tersebut dengan lingkungan.

Asumsi kedua yaitu bahwa kepribadian manusia bersifat dipelajari. Kepribadian tidak diatur berdasarkan usia perkembangan tertentu, melainkan dapat diubah atau dimodifikasi selama manusia mampu untuk belajar. Walaupun akumulasi dari pengalaman terdahulu memberikan kepribadian ke suatu stabilitas, kita akan selalu responsif terhadap perubahan melalui pengalaman baru.

Asumsi ketiga yaitu kepribadian mempunyai kesatuan mendasar, mempunyai stabilitas relatif. Manusia belajar untuk mengevaluasi pengalaman baru atas dasar pengalaman terdahulu. Evaluasi yang relatif konstan ini membawa kesatuan yang lebih besar untuk membentuk suatu kepribadian.

Hipotesis keempat yaitu motivasi terarah berdasarkan tujuan. Rotter menolak bahwa manusia termotivasi untuk menurunkan ketegangan atau mencari kesenangan. Ia berpendapat bahwa perilaku manusia berada pada ekspektasi yang akan mengarahkan mereka mencapai tujuan tersebut.

Hipotesis kelima yaitu manusia mampu untuk mengantisipasi kejadian. Rotter meyakini bahwa manusia menggunakan persepsinya untuk mengevaluasi penguatan dengan cara mengetahui arah pergerakan ke arah kejadiaan yang akan diantisipasi.

**Dinamika Kepribadian : Prediksi Perilaku Spoesifik**

Rotter mengajukan empat variabel yang harus dianalisis untuk membuat prediksi yang akurat dalam suatu situasi yang spesifik. Keempat variabel itu adalah:

1. Potensi Perilaku (*behaviour potential-BP*)

   Yaitu kemungkinan bahwa suatu respons tertentu akan terjadi pada suatu waktu dan tempat. Sebagai contoh saat melihat seseorang berjalan ke arah restoran, beberapa potensi perilaku akan muncul diantaranya perilaku untu membeli makanan, hanya melewati saja, maupun menodong kasir.

   Potensi perilaku dalam situasi apapun adalah suatu fungsi dari ekspektasi dan nilai penguatan. Apabila potensi perilaku membawa 70% ekspektasi dan membawa penguatan positif lebih besar, maka dapat dibuat prediksi mengenai kejadian relatif yang mungkin terjadi. Contohnya menodong kasir membawa penguatan positif lebih besar daripada membeli atau memesan makanan, maka perilaku tersebut yang lebih berpotensi terjadi.

   Pendekatan kedua atas prediksi adalah asumsi bahwa nilai penguatan bersifat konstan dan ekspektasi bervariasi. Bila total penguatan dari tiap perilaku yang mungkin dilakukan bernilai sama, maka yang ekspektasinya paling tinggi, itu yang mungkin terjadi.

**Dinamika Kepribadian : Prediksi Perilaku Spesifik**

2. Ekspektasi (*E*)

Merujuk pada ekspektasi seseorang bahwa suatu penguatan spesifik atau seperangkat penguatan akan terjadi dalam suatu situasi. Rotter berbeda pendapat dengan Skinner, menurutnya probabilitas ditentukan secara subjektif oleh masing-masing orang. Ekspektasi dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Ekspektasi umum (*generalizes expectancies-GE*)

Dipelajari melalui pengalaman terdahulu dari suatu respons tertentu atau respons yang mirip, didasari keyakinan bahwa suatu perilaku akan diikuti oleh penguatan positif. Contohnya seorang siswa yang telah berprestasi karena telah giat belajar lalu diberi penguatan positif seperti penghargaan, maka ia mempunyai ekspektasi untuk meraih penghargaan lagi di masa yang akan datang. Oleh karena itu, ia tetap bekerja keras untuk belajar.

b. Ekspektasi spesifik (*E Prime-E'*)

Berkombinasi dengan ekspektasi umum pada penguatan tertentu. Sebagai contoh, siswa mempunyai ekspektasi umum bahwa tingkatan nilai akademik akan memberikan penghar-gaan berupa nilai yang baik, tetapi ia mengetahui bila ia melakukan kerja keras yang sama pada kelas bahasa Prancis yang menurutnya sulit, maka ia tidak dapat penghargaan sama sekali.

c. Ekspektasi Total

Disebut juga dengan kesuksesan. Adalah hasil dari ekspektasi umum dengan ekspektasi sepesifik seseorang. Hal ini menentukan seberapa besar usaha seseorang dalam mencapai tujuannya.

3. Nilai Penguatan (Reinforcement Value-RV)

Yaitu kecenderungan pilihan yang dijatuhkan seseorang pada suatu penguatan tertentu saat kemungkinan terjadinya penguatan-penguatan tersebut bernilai sama namun macamnya berbeda. Nilai penguatan dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu:

a. Penguatan internal dan eksternal

Internal berkaitan dengan persepsi individu tersebut, sedangkan eksternal berasal dari nilai yang diberikan masyarakat atau budaya individu tersebut. Penguatan internal dan eksternal ini dapat bertentangan satu sama lain. Contohnya, dalam pemilihan sebuah genre film.

b. Kebutuhan seseorang

   Penguatan akan cenderung meningkat nilainya bila kebutuhan juga meningkat. Contohnya, pemberian semangkuk sup pada dua orang yang mempunyai tingkat kelaparan yang berbeda.

c. Ekspektasi di masa depan

   Rotter meyakini bahwa manusia akan menggunakan kognisinya untuk mengantisipasi beberapa kejadian yang akan terjadi di masa depan dengan mengetahui penguatannya terlebih dahulu, dan juga dapat mengetahui nilai penguatan yang mana yang dapat berkontribusi untuk mencapai sebuah tujuan.

4. Situasi Psikologis (*Psychological Situation-s*)

   Didefinisikan sebagai bagian dari dunia internal dan eksternal yang direspons manusia. Menurut (Rotter, dalam Schultz & Schultz, 2009), situasi psikologis adalah “kumpulan dari tanda-tanda yang kompleks yang saling berinteraksi, yang beroperasi pada seseorang dalam periode waktu yang spesifik”

**Rumusan Prediksi Dasar**

Rotter mengajukan sebuah rumusan untuk memprediksi perilaku umum dengan memasukan keempat variabel tersebut. Rumusan ini merepresentasikan cara memprediksi yang cenderung idealis daripada realistis, dan tidak ada nilai pasti yang dapat diambil dari rumusan ini.

$$BP_{xI,\ sI,\ ra} = f(E_{xI,\ ra,\ sI} + RV_{a.\ sI})$$

- *BP* : Potensi Perilaku
- *xI* : Perilaku *x* di situasi *I*
- *sI* : Situasi Psikologis
- *ra* : Penguatan
- *E* : Ekspektasi
- *RV* : Nilai Penguatan

Rumusan tersebut dapat dibaca sebagai berikut: potensi dari perilaku *x* untuk dapat terjadi dalam situasi *I*, dalam hubungannya dengan penguatan *a* adalah fungsi dari ekspektasi bahwa perilaku *x* akan diikuti oleh penguatan *a* dalam situasi *I* dan nilai penguatan *a* dalam situasi *I*.

Contoh kasus La Juan, seorang mahasiswa yang berbakat dalam bidang akademis, mengikuti kegiatan perkuliahan yang membosankan (*sI)*, membuat potensi perilaku (*BP*) untuk merebahkan kepala di meja (*perilaku x*) dengan tujuan untuk tidur ($r_a$) adalah hasil fungsi dari Ekspektasi (*Ex*) akan diikuti oleh kegiatan tidur ($r_a$) dalam situasi kelas tertentu (*sI)*, ditambah dengan pengukuran setinggi apa keinginannya untuk tidur (*RV*) dalam situasi spesifik (*s*).

**Memprediksi Perilaku Umum**

Untuk memprediksi perilaku umum hampir sama dengan memprediksi perilaku spesifik. Yaitu terdapatnya ekspektasi dan kebutuhan. Rotter (1982) mendefinisikan kebutuhan sebagai perilaku atau seperangkat perilaku yang dilihat orang dapat menggerakkan mereka ke arah suatu tujuan. Kebutuhan merupakan indikator dari tujuan perilaku. Perbedaan antara kebutuhan dan tujuan hanya bersifat semantik. Kebutuhan dibagi dalam beberapa kategori, yaitu:

**a. Pengakuan Status**

Meliputi kebutuhan untuk diakui oleh orang lain. Hal tersebut dapat berupa sekolah, olahraga, pekerjaan, hobi, penamilan, maupun status sosial ekonomi.

**b. Dominansi**

Yaitu kebutuhan untuk mengendalikan orang lain untuk mendapatkan kekuasaan di antara teman-teman, keluarga, kolega, atasan, dan bawahan. Contoh spesifik dominansi adalah memersuasi kolega untuk menerima ide seseorang.

**c. Kemandirian**

Yaitu kebutuhan untuk bebas dari dominansi orang lain. Meliputi perbuatan keputusan membuat pilihan, bergantung pada diri sendiri, dan mencapai tujuan tanpa bantuan dari orang lain.

**d. Perlindungan-Ketergantungan**

Berkebalikan dengan kemandirian. Meliputi kebutuhan untuk diperhatikan oleh orang lain, dilindungi dari rasa frustasi dan menyakitkan, serta untukmemuaskan beberapa kebutuhan lainnya.

**e. Cinta dan Afeksi**

Yaitu kebutuhan untuk diterima orang lain lebih dari pengakuan dan status, mempunyai indikator bahwa oranglain memiliki perasaan positif yaitu mempunyai kasih sayang pada mereka. Ditujukan untuk mendapatkan perhatian yang bersahabat, minat, dan kesetiaan. Salah satu contohnya adalah balasan berupa ekspresi verbal positif dan ucapan terimakasih.

**f. Kenyamanan Fisik**

Kebutuhan ini meliputi perilaku-perilaku yang diarahkan untuk mendapatkan makanan, kesehatan yang baik, dan keamanan fisik.

**Rumusan Prediksi Umum**

Untuk memuaskan kebutuhan ini, Rotter (dalam Feist & Feist, 2010) memperkenalkan prediksi umum ini :

$$NP = f(FM+NV)$$

- NP : Need Potential
- FM : Freedom of Movement
- NV : Need Value

Rumusan di atas berarti bahwa potensi kebutuhan adalah fungsi dari kebebasan bergerak dan nilai kebutuhan.

**Skala Interpersonal Trust**

Salah satu contoh lain untuk mengukur ekspektasi umum adalah dengan *Interpersonal Trust Scale*. Rotter (1982) mendefinisikan kepercayaan antarpribadi sebagai "ekspektasi umum yang dipegang oleh individu bahwa kata-kata, janji, pernyataan, yang diucapkan atau tertulis dari individuatau kelompok lain dapat diandalkan". Karena terkadang kita tidak memercayai hal-hal tersebut dari orang lain, maka Rotter mengembangkan skala ini dengan tujuan yaitu berusaha untuk mengukur perbedaan dalam kepercayaan antar pribadi. Skala ini berisi 25 item jawaban setuju atau tidak setuju, dan 15 item merupakan item pengisi untuk menyamarkan tujuan dari skala ini. Cara skoring pada skala ini menggunakan gradiasi 5 poin dari "sangat setuju" sampai "sangat tidak setuju". Namun idealnya, masyarakat akan berfungsi dengan baik bila memiliki kepercayaan yang cukup satu sama lain.

**Perilaku Maladatif**

Dalam teori belajar sosial Rotter, perilaku maladaptif adalah perilaku bertahan apapun yang gagal menggerakkan seseorang untuk menjadi lebih dekat dengan tujuan yang diinginkan. Perilaku ini sering kali muncul, walaupun kadang dapat dihindari, muncul dari kombinasi antara nilai kebutuhan yang tinggi dan kebebasan bergerak yang rendah; atau berasal dari tujuan yang ditetapkan dengan terlalu tinggi atau tidak realistis apabila dikaitkan dengan kemampuan orang tersebut dalam mencapainya.

Sebagai contoh, kebutuhan akan cinta dan afeksi adalah realitas, tetapi beberapa orang mempunyai tujuan yang tidak realitas untuk dapat dicintai oleh semua orang. Seorang wanita yang memiliki tujuan untuk dicintai oleh semua orang, pada akhirnya akan tidak diperdulikan atau ditolak oleh seseorang. Untuk mendapatkan cinta, wanita tersebut mungkin akan menjadi agresif dalam lingkup social (strategi tidak produktif yang merugikan diri sendiri) atau akan menarik diri dari orang lain, yang akan mencegahnya merasa tersakiti oleh orang lain, namun juga merupakan perilaku yang tidak produktif.

Menetapkan tujuan yang terlalu tinggi adalah salah satu dari beberapa penyebab yang dapat menyebabkan perilaku maladaptif. Penyebab yang sering terjadi lainnya adalah kebebasan bergerak yang rendah. Orang mungkin mempunyai ekspektasi yang rendah untuk berhasil karena tidak mempunyai cukup informasi atau kemampuan untuk melakukan perilaku yang akan diikuti oleh penguatan positif.

Sebagai contoh, seseorang yang memberikan nilai terhadap cinta, mungkin tidak mempunyai keterampilan antarpribadi yang cukup untuk mendapatkannya.

Orang juga mungkin mempunyai kebebasan bergerak yang rendah, karena membuat evaluasi yang salah mengenai situasi di masa sekarang. Sebagai contoh, banyak orang memandang rendah kemampuan intelektual mereka karena di masa lalu, seseorang mengatakan kepada mereka bahwa mereka bodoh. Kemungkinan lain adalah orang memiliki kebebasan bergerak yang rendah karena mereka melakukan generalisasi, dari satu situasi ketika mereka mungkin memang tidak memiliki kemampuan kepada situasi lain ketika mereka sebenarnya mempunyai kemampuan yang cukup untuk berhasil.

Kesimpulannya, seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik biasanya dicirikan oleh tujuan-tujuan yang tidak realistis, perilaku yang tidak tepat, kemampuan yang tidak mencukupi, atau ekspektasi yang terlampau rendah untuk dapat melakukan perilaku yang dibutuhkan untuk mendapatkan penguatan positif.

Permasalahan psikoterapi adalah permasalahan bagaimana membuat perubahan pada perilaku melalui interaksi antara satu orang dengan orang lain. Dengan kata lain, permasalahan tersebut adalah permasalahan pembelajaran manusia dalam situasi social". Perhatiannya lebih terfokus pada jangka panjang, mencakup perubahan orientasi pasien mengenai kehidupan.

Secara umum, tujuan dari terapi Rotter adalah untuk membawa kebebasan bergerak dan nilai kebutuhan agar selaras, sehingga akan mengurangi perilaku yang defensif atau menghindar. Dua cara dasar untuk memenuhi tujuan terapi : (1) mengubah kepentingan dari tujuan dan (2) mengeliminasi ekspektasi yang terlalu rendah atas kesuksesan.

Seorang terapis harus menjadi partisipan yang aktif dalam interaksi social dengan pasien. Seorang terapis yang efektif mempunyai karakteristik yang hangat dan penerimaan. Terapis berusaha untuk mengurangi perbedaan antara nilai kebutuhan dengan kebebasan bergerak dengan menolong pasien untuk mengatur tujuan mereka dan mengajarkan mereka cara-cara yang efektif untuk mencapai tujuan-tujuan tersebut.

**Kognitif Sosial : Walter Mischel**

## Biografi Walter Mischel

Walter Mischel, lahir 22 Februari 1930. Bersama kakaknya Teodore awalnya jadi filsuf tumbuh di lingkungan kondusif tak jauh dari rumah Freud. Saat perkuliahan ia muak dengan dosen yang selalu mengajarkan teori psikologi melalui eksperimen tikus yang menurutnya jauh dari manusia. Perkembangan psikologi sosial kognitifnya memuncak saat mengambil studi doktoral di Ohio State University pada 1953-1956. Kala itu di kampusnya terbagi menjadi dua kubu, kubu Julian Rotter dan kubu George Kelly. Buku Mischel yang paling populer, *Introduction to Personality.*

**Sistem Kepribadian Kognitf Afektif**

Psikolog dan nonpsikolog berasumsi bahwa individu memliki kepribadian yang berbeda-beda. Bukti selama ini menjelaskan bahwa individu berperilaku, berpikir dan juga memiliki perasaan yang berbeda tergantung pada situasi yang ada (Mischel, Shoda, & Ayduk, 2008). Tetapi masih terbilang sulit bagi peneliti untuk mendemonstrasikan konsistensi dari perbedaan individu tersebut dalam berbagai situasi.

Beberapa ahli, seperti Hans Eysenck dan Gordon Allport, percaya bahwa perilaku merupakan hasil dari kepribadian yang relatif stabil. Tetapi, Walter Mischel menolak asumsi ini. Dalam penelitannya yang terbaru (Mischel, 1958, 1961a, 1961b) ia percaya bahwa perilaku pada umumnya merupakan fungsi dari *situasi.* Beberapa asumsi yang melatarbelakangi teori Mishel diantaranya:

### 1. Paradoks Konsistensi

Mischel melihat adanya kecenderungan orang awam dan psikolog profesional percaya perilaku manusia relatif konsisten meskipun bukti empiris menunjukkan banyak variasi dalam perilaku yang ia sebut sebagai **Paradoks Konsistensi.**

Contohnya, pada saat seseorang memilih anggota politik mereka melihat bahwa orang tersebut jujur, dapat dipercaya dan memiliki integritas. Begitu pula pada saat manajer HRD memilih karyawan dengan dasar bahwa mereka harus memiliki loyalitas, kooperatif, pekerja keras, terorganisir dan mampu bersosialisasi.

Dalam beberapa tahun, peneliti masih belum bisa mendukung konsistensi dari kepribadian yang didasari situasi. Contohnya pada penelitian tahun 1928 oleh Hugh Hartshorne dan Mark May, mereka menemukan bahwa anak-anak sekolah yang jujur pada satu situasi dapat berbohong dalam situasi yang lain.

**2. Interaksi Manusia-Situasi**

Mischel melihat bahwa individu bukan wadah kosong tanpa ada sifat kepribadian yang bertahan di dalamnya. Ia mengakui bahwa kebanyakan orang memiliki suatu konsistensi dalam perilaku mereka, tetapi ia bersikeras bahwa situasilah yang mempunyai dampak kuat pada perilaku tersebut. Pendapat Mischel untuk menjadikan sikap sebagai prediktor perilaku didasari bukan pada ketidakstabilan temporal melainkan ketidak-konsisten dari satu situasi ke situasi yang lain. Ia juga melihat bahwa disposisi dasar dapat distabilkan dari waktu ke waktu.

Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang dikenal baik dalam akademis mungkin tidak bisa menjaga kebersihan dari kamarnya. Hal tersebut terjadi mungkin dikarenakan kurangnya informasi bagaimana caranya menjaga kebersihan kamar yang benar. Melalui contoh tersebut dapat dilihat bahwa situasi yang spesifik berinteraksi dengan kompetensi, ketertarikan, tujuan, nila-nilai, ekspektasi dari individu dapat memprediksikan perilaku.

Pandangan ini menjelaskan bahwa perilaku tidak dipengaruhi oleh sikap umum melainkan dari persepsi individu akan diri mereka sendiri dalam tiap situasi. Pandangan kondisional ini berpegang pada teori bahwa perilaku dibentuk oleh disposisi personal ditambah proses-proses spesifik dari kogniti dan afektif seseorang. Mischel juga berpendapat bahwa kepercayaan, tujuan, kondisi dan perasaan individu yang berinteraksi dengan disposisi tersebutlah yang membentuk perilaku.

Untuk memecahkan masalah konsistensi klasik, Mischel dan Shoda memaparkan Sistem Kepribadian Afektif Kognitif (atau biasa disebut CAPS/ Cognitif-Affective Personality System) yang menjelaskan keberagaman dalam berbagai situasi dan juga stabilitas dari perilaku dalam diri seseorang.

Ketidak-konsisten perilaku seseorang didasari tidak hanya oleh kesalahan acak maupun situasi semata. Melainkan, keduanya mampu memprediksikan perilaku yang merefleksikan *pola variasi* dari individu. Sistem ini mampu memprediksikan bahwa perilaku individu dapat berubah dari satu situasi ke situasi yang lainnya tapi dengan pola yang berarti.

Mischel dan Shoda percaya bahwa variasi dalam perilaku dapat dijelaskan dalam bentuk *"Jika A, maka X; tetapi jika B, maka Y"*.

Sebagai contoh, " jika seseorang diminta sesuatu oleh istrinya, ia akan bereaksi dengan melakukan agresi, tetapi jika orang tersebut diminta sesuatu oleh atasannya, ia akan segera mengiyakan". Mischel dan Shoda beranggapan bahwa dimintai sesuatu oleh 2 orang yang berbeda tidak dapat dijadikan sebagai stimulus yang sama. Perilaku orang tersebut bukanlah tidak konsisten dan mampu merefleksikan pola stabil dari sebuah reaksi.

Teori ini tidak mengatakan bahwa perilaku merupakan kepribadian yang stabil dan umum. Dalam arti lain, perilaku orang tadi merupakan pola variabilitas yang disebut **tanda perilaku dari kepribadian,** yang merupakan perilakunya yang konsisten dalam berbagai macam situasi.

a. **Prediksi Perilaku**

Pernyataan mendasar Mischel mengenai teorinya adalah:

" Jika kepribadian merupakan sistem stabil yang terus memproses informasi situasi eksternal dan internal, maka ketika individu dihadapkan pada situasi-situasi berbeda, perilaku mereka bisa tetap atau berubah sesuai dengan situasi tersebut"

Asumsinya bahwa kepribadian memiliki dtabilitas teporal dan bahwasanya perilaku dapat bervariasi dari satu situasi ke situasi yang lainnya. Hal ini juga mengasumsikan bahwa prediksi akan perilaku terletak pada bagaimana dan kapan variasi kognitif-afektif tersebut aktif.

b**. Variabel-Variabel Situasi**

Mischel percaya bahwa pengaruh relatif dari variabel situasi dan kualitas pribadi dapat ditentukan dengan mengobservasi keseragaman atau perbedaan dari reaksi manusia dalam suatu situasi tertentu.

Dalam satu penelitian dari Mischel dan Erwin Staub (1965) hasilnya melihat kondisi-kondisi mana yang memengaruhi keputusan seseorang akan hadiah dan menenmukan bahwa situasi dan ekspektasi seseorang akan kesuksesan sangatlah penting.

Ada juga penelitian dari Mischel dan Ebbe B. Ebbesen (1970) yang melihat apakah anak-anak mampu menggunakan kemampuan kognitif mereka untuk mengubah kegiatan menunggu yang membosankan demi hadiah yang membawa mereka kepada situasi yang menyenangkan. Percobaan ini terkenal dengan nama"Marshmallow Test".

Unit-unit Kognitif dan afektif

## Unit – Unit Kognitif dan Afektif

Unit – unit kognitif dan afektif meliputi semua aspek psikologis, sosial, dan fisiologis dari manusia yang menyebabkan mereka berinteraksi dengan lingkungan mereka dengan pola variasi yang relatif stabil. Unit ini meliputi :

### 1. Strategi Pengkodean

Salah satu unit Kognitif-Afektif yang memengaruhi perilaku adalah konstruk-konstruk personal individu dan juga **strategi pengkodean**, yaitu suatu upaya individu untuk mengkategorisasikan konstruk-konstruk personal yang diterima dari eksternal. Individu mengkodekan peristiwa yang sama dengan cara yang berbeda, yang membuktikan adanya perbedaan diantara konstruk personal individu. Salah satu penelitian mengenai hal ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Mischel dan Bert Moore, yang mana mereka menemukan bahwa anak-anak mampu mengubah situasi-situasi dengan berkonsentrasi pada aspek yang dipilih dari stimulus tersebut.

### 2. Kompetensi dan Strategi Regulasi Diri

Mischel menggunakan istilah **kompetensi** menunjuk pada beragam informasi yang kita dapatkan mengenai dunia dan hubungan kita dengannya. Kompetensi kognitif umumnya lebih stabil secara temporal maupun situasional dibandingkan unit kognitif-afektif lainnya. Sesuai dengan teori regulasi diri milik Bandura, Mischel juga yakin bahwa manusia menggunakan **strategi regulasi diri** untuk mengontrol perilaku mereka melalui tujuan dan konsekuensi yang dibuat sendiri.

### 3. Ekspektansi dan Keyakinan

Pengetahuan atas hipotesis atau keyakinan seseorang mengenai hasil dari situasi apapun adalah prediktor yang lebih baik atas perilaku daripada pengetahuan mengenai kemampuan mereka untuk melakukan perilaku.

Jenis ekspektasi menurut Mischel:

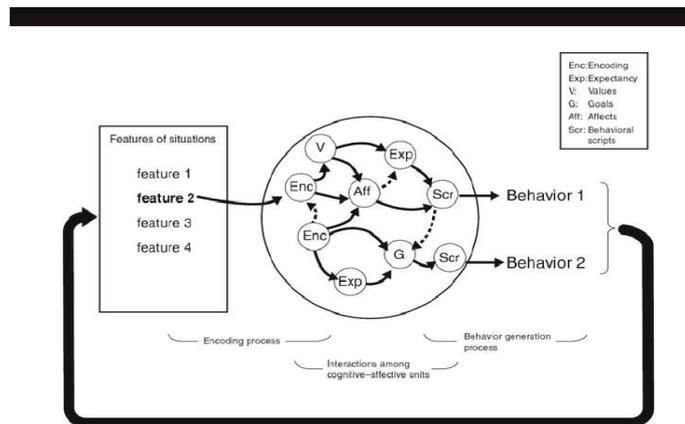
a. **Ekspektasi perilaku-hasil**: orang sering menggunakan jenis ekspektasi ini dengan kerangka "apabila...maka..."

b. **Ekspektasi stimulus-hasil**: merujuk pada banyak kondisi stimulus yang memengaruhi kemungkinan kon-sekuensi atas pola perilaku apa pun (Mischel percaya bahwa ekspektasi ini penting untuk memahami *classical conditioning*)

**4. Tujuan dan Nilai**

Manusia tidak bereaksi secara pasif pada situasitetapi secara aktif dan terarah pada tujuan-tujuan. Mereka merumuskan tujuan, merancang untuk mencapai tujuan dan kemudian menciptakan situasi mereka sendiri. Nilai, tujuan dan minat bersama dengan kompetensi adalah beberapa dari unit kognitif-afektif yang bersifat stabil.

**5. Respon-Respon Afektif**

Diawal tahun 70an, teori Mischel kebanyakan merupakan teori kognitif. Semua itu didasari pada asumsi bahwa pemikiran individu dan proses-proses kognitif lainnya berinteraksi dengan sebuah situasi spesifik yang mampu merefleksikan perilaku. Sejak saat itu, Mischel dan para mitranya menambahkan unit respon afektif ke dalam unit-unit kognitif-afektif ini. Respon-respon afektif meliputi emosi, perasaan, dan reaksi fisiologis. Respon afektif ini tidak dapat dipisahkan dari proses kognitf dan juga memengaruhi masing-masing unit kognitif-afektif lainnya.

**Gambar 2.15 : Hubungan antara Kelima Unit Kognitif-Afektif**

### Penerapan Teori Kognitif-Afektif Mischel

Dalam penelitian Mischel yaitu "Marshmallow Test", subjek penelitian yang semuanya masih pada usia anak-anak diberi instruksi untuk menunggu peneliti dengan dihadapkan pada situasi sembari menahan diri supaya tidak makan marshmallow (sejenis permen) yang ada di piring. Instruksi yang diberikan jelas mengatakan "bila kamu mau menunggu saya kembali dan tidak memakan marshmallow di piring itu, akan saya beri marshmallow tambahan sebagai hadiah".

Hasil penelitian dipaparkan Mischel sebagai bentuk perilaku impulsif (dalam *APA Dictionary of Psychology* berarti perilaku yang dikarakterisasikan sebagai kurang memperhatikan konsekuensinya, meskipun hal tersebut mengandung resiko) dan kecenderungan memiliki masalah perilaku baik di sekolah maupun di rumah apabila anak tidak bisa menahan diri untuk tidak makan marshmallow tersebut.

Penelitian ini dapat diterapkan dalam mendidik anak kecil agar tidak berperilaku impulsif dan mampu menentukan tujuan serta nilai dalam berperilaku. Sehingga ia bisa belajar bagaimana caranya mengatur unit-unit kognitif-afektifnya dalam memproduksi perilaku yang sesuai.

**Teori Konstrak Personal : GEORGE A. KELLY**

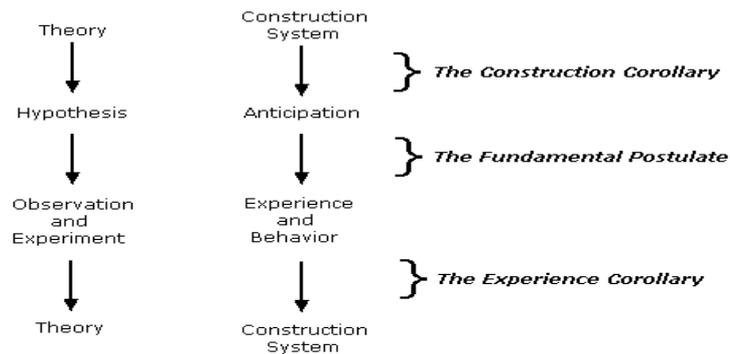
George A. Kelly lahir tahun 1905 di Perth, Kansas. dia adalah anak tunggal dari keluarga yang taat agama, karena ayahnya adalah seorang pemuka agama. dia belajar di bidang sosiologi dan perburuhan pada tahun 1930 di Universitas of Edinburgh, Scotland. selain itu dia juga mendalami bidang oratory, public speaking, dramatics, serta pemerintahan. Awal ketertarikannya pada bidang psikologi setelah membaca artikelnya Freud. Kemudian mempelajari psikologi selama 9 bulan dan dia berhasil Mendapatkan gelar doktoral dari Universitas of Iowa. 12 tahun mendalami bidang pendidikan dan mengembangkan konseling klinis di Kansas Barat. setahun mengabdi di Univ. of Maryland, lalu pindah dan menggantikan Carl Rogers di Ohio State University sebagai kepala program pelatihan klinis. Mendapatkan sarjana Strata 1 di Friends University, Kansas, dan Park College di Missouri. Pascasarjananya di University of Kansas, University of Minnesota, dan University of Edinburgh, dan mendapatkan Ph.D-nya dari State University of Iowa pada 1931. Kelly membangun klinik keliling di Kansas, Kelly pernah menjadai Psikolog lepas pada Perang Dunia II. Kelly mendapatkan gelar Profesornya psikologinya di Ohio State University dan Brandeis University.tahun 1955 menulis teori dalam 2 volume buku: "The Pshychology of Personal Construct". Beliau meninggal pada 6 Maret 1967.

**Pandangan Terhadap Ilmu Kepribadian**

**Pandangan Kelly Terhadap Ilmu Kepribadian**

Kelly mendasarkan teori kepribadiannya pada pandangan tentang ilmu pengetahuan dan karakteristik penyelidikan ilmiah yang eksplisit. Pertanyaan mendasar yang harus diperhatikan di sini adalah, " Apa yang dilakukan ilmuwan ketika mengkonstruksi teori?". Salah satu pendapat menyatakan bahwa para ilmuwan itu mencari kebenaran. Pandangan Kelly (dan banyak ilmuwan sains kontemporer dan filsuf sains, seperti Proctor dan Capaldi, 2001 dalam Pervi 2010) adalah "benar versus salah" bukanlah pertanyaan yang tepat tentang teori ilmiah. Masalahnya adalah semua teori yang kompleks dan terformulasi dengan baik cenderung seakan-akan itu adalah benar pada satu sisi akan tetapi tidak pada sisi yang lain. Oleh karena itu, pertanyaan alternatif Untuk diajukan adalah apakah dan bagaimanakah teori tersebut *berguna*.

Gagasan menilai teori berdasarkan kegunaannya dalam membuat prediksi memiliki implikasi signifikan. Teori yang berbeda bias memungkinkan orang untuk membuat tipe prediksi ang berbeda. Dengan demikian, tiap teori yang berbeda memiliki kegunaan yang berbeda. Kelly menyebutkan ***constructive alternativsm*** (alternativisme kontrukstif) : konstruk ilmiah alternative yang dapat memberikan pandangan yang berguna tentang dunia. Menurut pandangan ini, tidak ada realitas objektif atau kebenaran absolut yang harus diungkap. Dengan demikian, terdapat upaya untuk mengintrepetasikan peristiwa, dengan tujuan untuk menginterpretasikan fenomena untuk memhaminya. Akan selalu ada konstruksi alternatif yang dapat dipilih.

Maka dalam pandangan Kelly, upaya sains kepribadian tidak berkaitan dengan pengungkapan kebenaran atau sebagaimana yang diisyaratkan oleh Freud, mengungkapkan sesuatu dalam pikiran yang sebelumnya terpendam. Ketimbang demikian, sains kepribadian merupakan upaya untuk memperbanyak system kontruk ilmiah yang berguna dalam memprediksikan peristiwa. Teori kepribadian berbeda dapat membuat prediksi unik dan valid tentang seseorang.

**Gambar 2. 16 : Skema Metaphora Kelly**
http://webspace.ship.edu/cgboer/kellysmetaphor.gif

Menurut Kelly, suasana hati invitasional inilah yang memungkinkan kebebasan mengembangkan hipotesis kreatif. Hipotesis seharusnya tidak dinilai sebagai fakta, bahkan seharusnya memungkinkan para pakar untuk mencari implikasinya jika memang benar. Sebuah teori memiliki ***range of convenience*** (rentang kenyamanan), yang mengindikasikan batasan fenomena yang dapat ditanggung oleh teori tersebut, dan ***focus of convenience*** (focus kenyamanan), mengindikasikan titik dalam ikatan tersebut tempat di mana teori tersebut bekerja terbaik. Pandangan Kelly terhadap sains tidaklah unik, tetapi kejelasan ekspresi dan titik penekanannya adalah penting (Tabel 2.1).

*Tabel 2 1 : Komponen dari pandangan Kelly tentang Sains*

1. *Tidak ada realitas objektif dan tidak ada "fakta". Teori yang berbeda memiliki konstruksi fenomena yang berbeda. Teori-teori ini juga memiliki rentang kegunaan yang berbeda dan focus manfaat yang berbeda.*
2. *Teori-teori seharusnya memicu riset. Akan tetapi, penekanan ekstreem pada pengukuran dapat membatasi dan menimbulkan pandangan konsep sebagai "sesuatu". Bukan pada representasi.*
3. *Metode klinis itu berguna karena menghasilkan ide baru dan focus pada persolan penting.*
4. *Teori kepribadian yang baik harus bias membantu kita untuk memecahkan masalah manusia dan masyarakat.*
5. *Teori didesain untuk dimodifikasi dan ditinggalkan*

**Struktur Kepribadian**

## Struktur Kepribadian

Teori kepribadian Kelly memiliki dasar terkait dengan pikiran individu (kognitif). Teorinya menekankan pada pendekatan *idiographic* dan orientasinya yang teleologis. Teori Kelly hampir mirip dengan teori individual Adler, bahwa manusia tidak diatur oleh realita, akan tetapi membuat tujuannya sendiri berdasarkan cara individu memaknai setiap peristiwa. Proses adaptasi dan penyesuaian dapat diprediksi melalui konstruk yang dimiliki oleh setiap individu. Proses kognitif merupakan pusat kepribadian individu, sedangkan emosi dan perilaku dipengaruhi oleh kognisi. Relasi sosial sebagai usaha individu untuk memahami konstruk personal individu lainnya. intinya Kelly memandang manusia sebagai ilmuwan.

Pandangan Kelly tentang sains sangat berhubungan dengan pandangannya terhadap individu. Kelly merasa bahwa ilmuwan dan orang awam (misalnya, bukan ilmuwan dalam keseharian mereka) terlibat dalam tugas yang sama. Bagi Kelly, cirri utama kehidupan sehari-hari antara lain adalah upaya kita untuk mengembangkan ide yang memungkinkan kita untuk memprediksi peristiwa penting dalam kehidupan sehari-hari. Kita ingin dapat memprediksikan apakah kita akan, misalnya, lulus ujian yang akan dating, sukses mendapatkan pasangan, atau keluar dari kondisi depresi. Menurut Kelly dalam membuat prediksi ini kita bekerja seperti seorang ilmuwan, mengembangkan teori ("mungkin saya adalah jenis orang yang harus bekerja sama dengan teman ketika

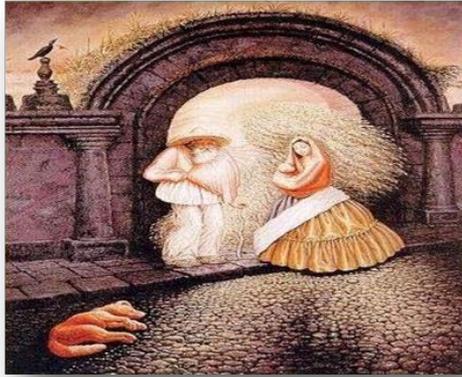
belajar untuk ujian"). Kemudian menguji hipotesis (kali ini saya akan menggunakan strategi berbeda untuk mengajaknya berkencan dan lihat apa yang akan terjadi"), dan kita mengembangkan bukti ("terakhir kali saya mencoba menghilangkan depresi dengan makan banyak-banyak, tetapi hal itu tidak berhasil").

Variabel structural kunci dalam teori kepribadian Kelly adalah *konstruk* personal. ***Konstruk*** (*construct*) adalah konsep yang digunakan untuk menginterpretasikan, atau menerjemahkan, dunia. Orang-orang menggunakan konsep ini untuk mengkategorisasikan peristiwa dan memetakan serangakaian perilaku. Orang-orang mengantisipasi peristiwa dengan meengobservasi pola dan regularitas. Seseorang merasakan peristiwa, menginterpretasikannya, menempatkan struktur dan makna peristiwa. Dalam mengalami peristiwa , individu menyadari bahwa beberapa peristiwa memiliki karakteristik yang membedakannya dengan peristiwa lain. Individu membedakan kemiripan dan kontras.

Menurut Kelly, paling tidak tiga elemen yang perlu untuk membentuk sebuah konstruk: dua dari elemen tersebut harus dipahami sebagai yang berbeda dari dua lain. Cara di mana dua elemen diterjemahkan sebagai yang mirip membentuk ***similiarity pole*** (kutub kemiripan) konstruk tersebut; cara di mana mereka berlawanan dengan eleman ketiga membentuk ***constract pole*** (kutub kontras) konstruk tersebut.

**Konstruk dan Konsekuensi Interpersonal**

## Konstruk dan Konsekuensi Interpersonal mereka

Konstruk seringkali merupakan bahasa sehari-hari seseorang. Misalnya, konstruk yang merupakan bagian dari system konstruk anda sendiri. Apa istilah karakteristik yang anda gunakan untuk mendeskripsikan orang? Apakah tiap istilah mencakup istilah berlawanan untuk membentuk pasangan kesamaan/ ketidaksamaan, atau apakah satu ujung dari konstruk itu hilang dari sebagian kasus? Dapatkah anda membayangkan konstruk yang digunakan orang yang anda kenal untuk menggambarkan diri mereka sebagai individu? Konstruk apa yang dimiliki bersama anggota salah satu kelas atau kultur dan tidak dimiliki oleh anggota kelas atau kultur yang berbeda? Akhirnya, perhatikan pernyataan Kelly bahwa konstruk apa pun yang diterapkan seseorang kepada orang lain berpotensi untuk dapat diterapkan pula kepada dirinya sendiri. "seseorang tidak dapat menyebut orang lain bajingan tanpa membuat sifat bajingan sehingga sebuah dimensi dari kehidupan juga" .

**Gambar 2.17 : persepsi kognisi**

Sumber : http://www.google.co.id/#q=George+A+Kelly&hl=id&lr=lang_id&biw=1366&bih=490&tbs=lr:lang_1id&prmd=io&ei=wl_5TIDTHY6HrAfdsaGJCA&start=10&sa=N&fp=4288df0e2cb2cdab

**Tipe Struktur Kepribadian**

Sebelas tipe struktur kepribadian menurut Kelly yang disebut *Corollary* :

1. ***Construction corollary***: manusia mengantisipasi peristiwa dengan membentuk replikasi (pada peristiwa yang temanya sama)
2. ***Individuality corollary***: Manusia berbeda-beda dalam membuat konstruk atas peristiwa yang sama (tergantung interpretasi masing-masing). Adanya perbedaan individu, bagaimana individu menerima atau menginterpretasi suatu peristiwa.
3. ***Organization corollary***: Manusia cenderung untuk mengatur konstruk individualnya berdasarkan pandangannya terhadap hubungan antar konstruk itu (hirarki)
4. ***Dichotomy corollary***: Sistem konstruk manusia terdiri atas sejumlah konstruk dikotomis/bipolar
5. ***Choice corollary***: Manusia memilih sendiri alternatif dari konstruk dikotomis tersebut berdasarkan keinginannya untuk memperjelas atau memperluas sistem konstruknya.(Security atau adventure)
6. ***Range corollary***: Suatu konstruk hanya dapat digunakan untuk mengantisipasi peristiwa tertentu saja (ada yang dapat digunakan untuk beragam situasi/orang, ada juga yang hanya dapat digunakan situasi yang sangat terbatas)
7. ***Experience corollary***: Sistem konstruksi manusia berubah sebagai hasil dari pengalaman manusia yang berubah.

**Tipe Konstruk dan Sistem Konstruk**

## Tipe Konstruk dan Sistem Konstruk

Kita tidak harus mengasumsikan, dari pembahasan ini, bahwa konstruk adalah verbal atau tersedia secara verbal bagi individu. Kelly tidak menggunakan konstruk sadar-bawah sadar ; akan tetapi, dia menggunakan **konstruk verbal / preverbal** untuk membahas elemen yang diinterpretasikan oleh pihak lain sebagai sadar atau bawah sadar. Konstruk verbal dapat diekspresikan dalam kata, sedangkan konstruk preverbal adalah yang digunakan bahkan ketika orang tersebut tidak memiliki kata untuk mengekspresi-kannya. Konstruk preverbal dipelajari sebelum seseorang mengembangkan penggunaan bahasa.

**Tes Role Construct Repertory**

## Tes Role Construct Repertory (Rep)

Kelly mengembangkan teknik penilaiannya sendiri – *Role Construct Repertoy Test* (disingkat Tes Rep). Sebagai teknik penilaian, Tes Rep mungkin lebih berhubungan dengan teori kepribadian dibandingkan tes kepribadian komprehensif lain. Tes Rep terdiri dari dua prosedur :

(a) Pengembangan daftar *actual person* (individu yang sebenarnya) yang didasarkan kepada *Role Title List*.
(b) Pengembangan konstruk yang didasarkan kepada perbandingan tritunggal person. Pada prosedur pertama, subjek diberikan Role Title List atau daftar peran (gambaran) yang dipercaya sebagai hal penting bagi semua orang.

***Tabel 2.2 : Tes Rep : Konstruk Ilustratif***

| Figur yang Sama | Konstruk Kemiripan | Figur yang Berbeda | Konstruk yang Berbeda |
|---|---|---|---|
| **Diri, Ayah** | Penekanan Pada Kebahagiaan | Ibu | Penekanan Pada Kegunaan |
| **Guru, Orang yang bahagia** | Kalem | Saudara perempuan | Cemas |
| **Teman wanita, teman pria** | Pendengar yang baik | Kawan lama | Sulit mengekspresikan perasaan |
| **Orang yang tidak disukai, Majikan** | Memanfaatkan orang lain untuk kepentingan diri | Orang yang disukai | Mempertimbangkan orang lain |
| **Ayah, orang yang sukses** | Aktif dalam komunitas | Majikan | Tidak aktif dalam komunikasi |
| **Orang yang tidak disukai, Majikan** | Merendahkan orang lain | Saudara perempuan | Menghormati orang lain |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ibu, sahabat pria** | Introver | Kawan lama | Ekstrover |
| **Diri, Guru** | Mandiri | Orang yang dibantu | Bergantung |
| **Diri, sahabat wanita** | Artistik | Sahabat pria | Tidak kreatif |
| **Karyawan, sahabat wanita** | Canggih | Saudara lelaki | |

**Psikopatologi**

## Psikopatologi

Menurut Kelly, psikopatologi merupakan gangguan respons terhadap kecemasan. Sebagaimana dalam teori Freud dan Rogers, konsep kecemasan, rasa takut, dan ancaman memainkan peran utama dalam teori psikopatologi Kelly. Akan tetapi, harus diingat bahwa konsep ini telah diredefinisikan dalam kerangka yang relevan dengan teori konstruk personal.

Bagi Kelly, psikopatologi didefinisikan dalam kerangka fungsi system konstruk yang terganggu. Hanya ilmuwan bodoh yang mempertahankan teori dan membuat prediksi yang sama meski riset selalu gagal. Senada dengan hal tersebut, perilaku abnormal mengandung upaya mempertahankan system konstruk lama meskipun prediksi tidak benar atau ketidakvalidan terus berulang. Akar dari kesetiaan terhadap system konstruk using ini adalah kecemasan, rasa takut dan ancaman. Kelly menyatakan bahwa seseorang dapat menerjemahkan perilaku manusia sebagai sesuatu yang dimaksudkan untuk menjauhi kecemasan. Gangguan psikologis adalah gangguan yang melibatkan kecemasan dan kesalahan upaya membangun kembali perasaan mampu mengantisipasi peristiwa :

*Ada pemahaman di mana semua gangguan komunikasi adalah gangguan yang melibatkan kecemasan. Individu yang "neurotic" secara gila-gilaan mencari cara baru menerjemahkan peristiwa dalam dunianya. Terkadang dia menaruh perhatian kepada peristiwa "kecil", terkadang pada peristiwa "besar", tetapi dia selalu diserang kecemasan. Individu yang "psikotik" cenderung menemukan solusi temporer bagi kecemasannya. Akan tetapi solusi tersebut adalah solusi yang beresiko, dan dipertahankan di hadapan bukti yang tidak valid bagi sebagian besar orang*

*Sumber : Kelly, 1955*

Oleh karena itu, yang mendasar bagi pandangan psikopatologi Kelly adalah upaya orang untuk menghindari kecemasan (pengalaman di mana system konstruk seseorang tidak dapat diterapkan kepada peristiwa) dan untuk menghindari ancaman (kesadaran akan perubahan komprehensif segera dalam system konstruk). Untuk berlindung dari kecemasan dan ancaman, seseorang menggunakan perangkat perlindungan.

**Soal Latihan :**

1. Jelaskan mengenai eksperimen pavlov tentang kondisioning klasik?
2. Apa yang dimaksud dengan Neutral stimulus?
3. Berikan contoh dalam kehidupan sehari-hari penerapan kondisioning klasik?
4. Berikan contoh pemadaman stimulus?
5. Jelaskan mengenai model triadic dari Bandura?
6. Sebutkan sumber-sumber efikasi diri?
7. Apa yang dimaksud dengan regulasi diri dalam melihat kepribadian?
8. Berikan contoh mengenai Efikasi kolektif di budaya Indonesia?
9. Sebutkan apa yang dimaksud dengan :
   *a. Reward*
   b. *Punishment*
   c. *Reiforcement*
10. Sebutkan tipe kepribadian menurut teori Kelly ?
11. Psikopatologi terjadi dalam kondisi seperti apa dalam pandangan Kelly?
12. Kelly mengembangkan suatu tes untuk melihat kontruk kepribadian seseorang, jelaskan dan berikan contoh?
13. Apa perbedaan teori sosial kognisi Rotter dan Mischel?
14. Sebutkan dan jelaskan kebutuhan menurut Rotter?
15. Pola variabilitas menurut Mischel, ialah tanda perilaku dari kepribadian, jelaskan?

# BAB 3

# TEORI KEPRIBADIAN DISPOSISI

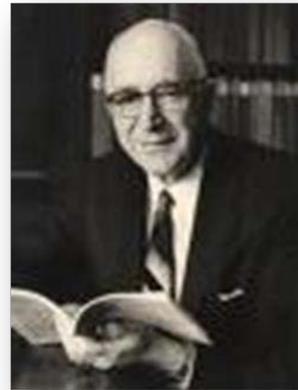
Bab ini akan membahas mengenai pendekatan sifat dan faktor kepribadian. Diharapkan setelah membaca bab ini, mahasiswa dapat memahami perkembangan teori-teori kepribadian serta dapat melihat persamaan maupun perbedaan teori tersebut

**TEORI KEPRIBADIAN MATANG**

## Teori Kepribadian Matang - Model Allport

Menurut Allport, individu individu yang sehat dikatakan mempunyai fungsi yang baik pada tingkat rasional dan kesadaran. Menyadari sepenuhnya kekuatan-kekuatan yang membimbing manusia dan dapat mengontrol kekuatan-kekuatan itu juga.

Kepribadian yang matang tidak dikontrol oleh trauma-trauma dan konflik-konflik masa kanak-kanak. Dimana orang-orang yang neurotis terikat dan terjalin erat pada pengalaman-pengalaman masa kanak-kanak, berbeda dengan orang-orang yang sehat yang bebas dari paksaan-paksaan masa lampau. Pandangan orang sehat adalah ke depan, kepada peristiwa-peristiwa kontemporer dan peristiwa-peristiwa yang akan datang, dan tidak mundur kembali kepada peristiwa-peristiwa masa kanak-kanak. Segi pandangan yang sehat ini memberi jauh lebih banyak kebebasan dalam memilih dan bertindak.

Orang yang matang dan sehat juga akan terus menerus membutuhkan motif-motif kekuatan dan daya hidup yang cukup untuk menghabiskan energi-energinya. Pada tahap perkembangan manapun, setiap individu harus menemukan minat-minat dan impian-impian baru. Energi tersebut harus diarahkan pada setiap tahap agar mencapai suatu kepribadian yang sehat. Contohnya seorang remaja membutuhkan penyaluran-penyaluran atas energinya agar terhindar dari kepribadian yang tidak sehat. Energi itu harus menemukan jalan keluar, dan apabila energi tidak diungkapkan secara konstruktif maka mungkin energi akan dilepaskan secara destruktif. Dimana beberapa anak yang

kekurangan tujuan-tujuan yang berarti dan konstruktif untuk menghabiskan energi mereka, menyebabkan masalah kenakalan.

Dorongan yang bersifat konstruktif adalah sangat penting bagi orang-orang yang sehat secara psikologis. Orang-orang yang demikian mengejar secara aktif tujuan-tujuan, harapan-harapan, dan impian-impian, dan kehidupannya dibimbing oleh suatu perasaan akan maksud, dedikasi, dan komitmen. Pengejaran terhadap suatu tujuan tidak pernah berakhir; apabila suatu tujuan harus dibuang, maka suatu motif yang baru harus cepat dibentuk. Orang yang sehat melihat ke masa depan dan hidup dalam masa depan.

**KRITERIA KEPRIBADIAN MATANG**

## KRITERIA KEPRIBADIAN YANG MATANG

Tujuh kriteria kematangan ini merupakan pandangan-pandangan Allport tentang sifat-sifat khusus dari kepribadian sehat.

**Perluasan Perasaan Diri**

### 1. Perluasan Perasaan Diri

Ketika orang menjadi matang, ia mengembangkan perhatian-perhatian di luar diri. Orang harus menjadi partisipan yang langsung dan penuh. Allport menamakan hal ini "partisipasi otentik yang dilakukan oleh orang dalam beberapa suasana yang penting dari usaha manusia". Orang harus meluaskan diri ke dalam aktivitas.

Dalam pandangan Allport, suatu aktivitas harus relevan dan penting bagi diri; harus berarti sesuatu bagi orang tersebut. Apabila anda mengerjakan suatu pekerjaan karena percaya bahwa pekerjaan itu penting, menantang kemampuan-kemampuan anda, atau karena mengerjakan pekerjaan itu dengan sebaik-baiknya membuat anda merasa enak, maka anda merupakan seorang partisipan yang otentik dalam pekerjaan itu. Aktivitas itu lebih berarti bagi anda daripada pendapatan yang diperoleh; aktivitas itu memuaskan kebutuhan-kebutuhan lain juga.

Semakin seseorang terlibat sepenuhnya dengan berbagai aktivitas atau orang atau ide, maka semakin juga dia akan sehat secara psikologis. Perasaan partisipasi otentik ini berlaku bagi pekerjaan kita, hubungan dengan keluarga dan teman-teman, kegemaran, dan keanggotaan kita dalam politik dan agama.

**Hangat dengan Orang Lain**

### 2. Hubungan Diri yang Hangat dengan Orang Lain

Allport membedakan dua macam kehangatan alam hubungan dengan orang lain; kapasitas untuk keintiman dan kapasitas untuk perasaan terharu. Orang yang sehat secara psikologis mampu memperlihatkan keintiman (cinta) terhadap orangtua, anak, partner, teman akrab. Orang mengungkapkan paritisapi otentik dengan orang yang dicintai dan memperlihatkan kesejahteraannya; hal ini sama pentingnya dengan kesejahteraan individu sendiri. Syarat lain bagi kapasitas untuk keintiman adalah suatu perasaan identitas diri yang berkembang dengan baik.

Orang yang neurotis harus menerima cinta jauh lebih banyak daripada kemampuannya untuk memberinya. Apabila orang tersebut memberi cinta, maka cinta itu diberikan dengan syarat-syarat dan kewajiban-kewajiban yang bersifat timbal balik. Cinta dari orang–orang yang sehat adalah tanpa syarat, tidak melumpuhkan atau mengikat.

***Gambar 3.1 : Mampu menjalin hubungan diri yang hangat dengan partner kerja adalah salah satu sifat khusus kepribadian matang***

Perasaan terharu, tipe kehangatan yang kedua adalah suatu pemahaman tentang kondisi dasar manusia dan perasaan kekeluargaan dengan semua bangsa. Orang yang sehat memiliki kapasitas untuk memahami kesakitan-kesakitan, penderitaan-penderitaan, ketakutan-ketakutan, dan kegagalan-kegagalan yang merupakan ciri kehidupan manusia. Empati itu timbul melalui "perluasan imajinatif" dari perasaan orang sendiri terhadap kemanusiaan pada umumnya.

Kepribadian yang matang sabar terhadap tingkah laku orang-orang lain dan tidak mengadili atau menghukumnya. Orang-orang yang sehat menerima kelemahan-kelemahan manusia.

### 3. Keamanan Emosional

**Keamanan Emosi**

Sifat dari kepribadian yang sehat ini meliputi beberapa kualitas; kualitas utama adalah penerimaan diri. Kepribadian-kepribadian yang sehat mempu menerima semua yang ada dirinya, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekuarangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan-kelemahan tersebut.

Orang sehat mampu hidup dengan hal tersebut dan segi- segi lain dalam kodrat manusia, dengan sedikit konflik dalam dirinya atau dengan masyarakat. Orang tersebut berusaha bekerja sebaik mungkin dan dalam prosesnya, ia berusaha memperbaiki dirinya sendiri.

Kepribadian-kepribadian yang sehat juga mampu menerima emosi-emosi yang dimilikinya, ia bukan tawanan dari emosi-emosinya, dan kepribadian-kepribadian tersebut juga tidak berusaha bersembunyi dari emosi-emosi itu. Kepribadian yang sehat dapat mengontrol emosi-emosi yang dimilikinya. Orang yang neurotis, menyerah pada emosi apa saja yang dominan pada saat itu. Berkali-kali memperlihatkan kemarahan atau kebencian, betapapun perasaan-perasaan itu mungkin tidak tepat.

Kualitas lain dari keamanan emosional disebut oleh Allport yaitu "sabar terhadap kekecewaan". Orang yang sehat sabar menghadapi kemunduran-kemunduran; ia tidak menyerahkan diri kepada kekecewaan, tetapi mampu memikirkan cara-cara yang berbeda, yang kurang menimbulkan kekecewaan untuk mencapai tujuan-tujuan yang sama atau tujuan-tujuan substitusi. Orang- orang yang sehat tidak bebas dari perasaan-perasaan tidak aman dan ketakutan-ketakutan, tetapi ia merasa kurang terancam dan dapat menanggulangi perasaan-perasaan tersebut lebih baik daripada orang-orang yang neurotis.

**Persepsi Realistis**

### 4. Persepsi Realistis

Orang-orang yang sehat memandang dunianya secara objektif. Sebaliknya orang yang neurotis kerapkali harus mengubah realitas supaya membuatnya sesuai dengan keinginan-keinginan, kebutuhan-kebutuhan, dan ketakutan-ketakutannya sendiri. Orang-orang yang sehat tidak perlu percaya bahwa orang-orang lain atau situasi-situasi semuanya jahat atau semuanya baik menurut suatu prasangka pribadi terhadap realitas, ia menerima realita sebagaimana adanya.

**Keterampilan dan Tugas**

### 5. Keterampilan-keterampilan dan Tugas-tugas

Allport menekankan pentingnya pekerjaan dan perlunya menenggelamkan diri sendiri di dalamnya. Keberhasilan dalam pekerjaan menunjukkan perkembangan keterampilan-keterampilan dan bakat-bakat tertentu suatu tingkat kemampuan. Manusia juga harus menggunakan keterampilan-keterampilan itu secara ikhlas, antusias, melibatkan dan menempatkan diri sepenuhnya pada alam pekerjaan. Komitmen dalam orang-orang yang sehat begitu kuat sehingga orang-orang tersebut sanggup menenggelamkan

pertahanan yang berhubungan dengan ego dan dorongan (seperti kebanggaan) ketika ia terbenam dalam pekerjaan. Dedikasi

terhadap pekerjaan ini ada hubungannya dengan gagasan tentang tanggung jawab dan dengan kelangsungan hidup yang positif.

Pekerjaan dan tanggung jawab memberikan arti dan perasaan kontinuitas untuk hidup. Tidak mungkin mencapai kematangan dan kesehatan psikologis yang positif tanpa melakukan pekerjaan yang penting dan melakukan dengan dedikasi, komitmen, dan keterampilan-keterampilan.

**Pemahaman Diri**

### 6. Pemahaman Diri

Pengenalan diri yang memadai menuntut pemahaman tentang hubungan/perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya. Semakin dekat hubungan antara kedua gagasan ini, maka individu juga semakin matang. Hubungan lain yang penting adalah hubungan antara apa yang dipikirkan orang-orang lain tentang dirinya itu. Orang yang sehat terbuka pada pendapat orang-orang lain dalam merumuskan suatu gambaran diri yang objektif.

Orang yang memiliki suatu tingkat pemahaman diri (*self-objectification)* yang tinggi atau wawasan diri tidak mungkin memproyeksikan kualitas-kualitas pribadinya yang negatif kepada orang lain. Orang itu akan menjadi hakim yang seksama terhadap orang-orang lain, dan biasanya dia diterima dengan lebih baik oleh orang-orang lain. Allport juga mengemukakan bahwa orang yang memiliki wawasan diri yang lebih baik adalah lebih cerdas daripada orang yang memiliki wawasan diri yang kurang.

Selain itu, terdapat korelasi yang tinggi antara tingkat wawasan diri dan perasaan humor, yakni tipe humor yang menyangkut persepsi tentang hal-hal yang aneh dan hal-hal yang mustahil serta kemampuan untuk menertawakan diri sendiri. (Allport membedakan humor ini dari humor komik kasar yang menyangkut seks dan agresi).

**Filsafat Hidup yang Mempersatukan**

### 7. Filsafat Hidup yang Mempersatukan

Orang-orang yang sehat melihat ke depan, didorong oleh tujuan-tujuan dan rencana-rencana jangka panjang. Orang-orang ini mempunyai suatu perasaan akan tujuan, suatu tugas untuk bekerja sampai selesai, sebagai batu sendi kehidupannya, dan ini memberi kontinuitas bagi kepribadian orang-orang tersebut.

Allport menyebut dorongan yng mempersatukan ini “arah” (*directness)*. Arah ini membimbing semua segi kehidupan seseorang menuju suatu tujuan atau rangkaian tujuan) serta memberikan orang itu suatu alasan untuk hidup. Tanpa tujuan kita mungkin akan mengalami masalah-masalah kepribadian. Mustahil memiliki suatu

kepribadian yang sehat tanpa aspirasi-aspirasi dan arah ke masa depan.

Mungkin kerangka untuk tujuan-tujuan khusus itu adalah ide tentang nilai-nilai. Allport menekankan bahwa nilai-nilai (bersama dengan tujuan-tujuan) adalah sangat penting bagi perkembangan suatu filsafat hidup yang mempersatukan. Seorang individu dapat memilih di antara berbagai nilai-nilai dan nilai-nilai itu mungkin berhubungan dengan diri sendiri atau mungkin nilai-nilai itu luas dan dimiliki oleh banyak orang lain.

Orang yang neurotis tidak memiliki nilai-nilai atau hanya memiliki nilai-nilai yang terpecah-pecah dan bersifat sementara. Nilai-nilai orang yang neurotis tidak tetap atau tidak cukup kuat untuk mengikat atau mempersatukan semua segi kehidupan. Suara hati juga berperan dalam suatu filsafat hidup yang mempersatukan. Suara hati yang tidak matang sama seperti suara hati kanak-kanak, yang patuh dan membudak, penuh dengan pembatasan-pembatasan dan larangan-larangan yang dibawa dari masa kanak-kanak ke dalam masa dewasa. Suara hati yang tidak matang bercirikan perasaan "harus" dan bukan "sebaiknya". Suara hati yang matang adalah suatu perasaan kewajiban dan tanggung jawab kepada diri sendiri dan kepada orang-orang lain, dan mungkin berakar dalam nilai-nilai agama dan nilai-nilai etis.

## TEORI DISPOSISI EYSENCK

### Biografi Hans Jurgen Eysenck

Hans Jurgen Eysenck lahir di Berlin tanggal 4 Maret 1916. Ia dibesarkan dari orangtua yang memiliki darah seni. Ayahnya seorang aktor dan penyanyi terkenal, sedangkan ibunya pernah bermain dalam film bisu. Kedua orangtuanya bercerai ketika Eysenck berusia 2 tahun. Pada usia sekitar lima atau enam tahun, Eysenck pernah sempat berkarir sebagai aktor, dan baginya itu merupakan masa-masa yang menyenangkan. Setelah bercerai, ayah Eysenck kemudian menikah kembali dan menetap di Berlin, sedangkan ibunya menikah dengan pria berkebangsaan Yahudi yang kemudian memutuskan pindah ke Paris untuk menghindari kekejaman Nazi. Setelah kedua orangtuanya bercerai, Eysenck diasuh oleh neneknya yang seorang penganut protestan (Lutherian). Neneknya menginginkan Eysenck untuk ikut mempelajari agama yang dianutnya, akan tetapi Eysenck yang sejak kecil tidak ditanamkan ajaran agama secara mendalam oleh orangtuanya, tidak memiliki ketertarikan untuk mempelajarinya. Ketertarikan Eysenck hanya pada fenomena sosial yang terjadi dan kesusastraan.

Musim panas tahun 1934 Eysenck pindah ke Perancis untuk tinggal bersama ibu dan ayah tirinya. Keputusan ini dipilihnya semenjak di Jerman dikeluarkan pengumuman bahwa tidak ada yang bisa menghadiri kuliah kecuali bergabung dengan polisi rahasia partai Nazi. Selama kira-kira setahun di Perancis, Eysenck belajar sastra dan sejarah di universitas Dijon, kemudian pindah ke universitas London di Inggris. Pengalaman Eysenck selama di Perancis menyadarkan dirinya bahwa seni hanya untuk kesenangan dan bersantai. Karier yang ingin digelutinya berada di bidang sains

ilmu fisika dan astronomi, akan tetapi disebabkan ia salah dalam memilih matakuliah matrikulasinya, Eysenck tidak dapat mengambil jurusan yang diinginkannya, kecuali ia mau menunggu selama setahun. Eysenck kemudian memutuskan untuk tidak menunggunya, dan akhirnya memilih jurusan lain yaitu psikologi.

Saat di universitas, Eysenck bertemu dan menikah dengan Margaret Davies, seorang mahasiswi yang sedang melakukan riset untuk mencapai gelar master di bidang psikologi. Namun pernikahan Eysenck dengan Margaret Davies mengalami keretakan, kemudian ia bertemu dan menjalin hubungan dengan Sybil Rostal seorang mahasiswi psikologi. Eysenck kemudian bercerai dengan istri pertamanya dan menikah dengan Sybil pada tahun 1950, dari pernikahannya bersama Sybil memperoleh 4 orang anak. Bersama istrinya Eysenck banyak melahirkan sejumlah artikel riset dan buku-buku. Eysenck sudah menerbitkan 79 buku dan 1097 artikel jurnal. Seluruh hidupnya didedikasikan pada ilmu psikologi. Eysenck mengembangkan beberapa alat untuk mengukur kepribadian termasuk *Eysenck Personality Inventory*, *The Eysenck Personality Profiler*, *The Maudsley Medical Questionnaire*, dan *The Maudsley Personality Inventory.* Karya-karyanya sangat penting dalam mendukung perkembangan mengenai deskripsi kepribadian. Eysenck meninggal pada tanggal 4 September 1997 disebabkan karena penyakit kankernya.

**ANALISIS FAKTOR**

**Analisis Faktor**

Ramond B. Cattell salah satu sosok penting dalam perkembangan awal psikometri. Cattel tidak mempunyai pengaruh langsung terhadap Eysenck, malah pendekatan keduanya berbeda dalam struktur kepribadian. Bisa dikatakan teori kepribadian dari keduanya tidak begitu populer bagi yang ingin mempelajari kepribadian. Kurangnya penerimaan luas ini bisa disebabkan oleh:

1) Besarnya kontribusi tulisan dua teoretisi ini membuat mustahil bagi siapa pun untuk bisa mencerna dengan cepat dan mudah. Karya dari kedua tokoh ini begitu banyak. Sangat sulit bagi cendekia manapun untuk bisa memahami dasar kerja teoritisnya, apalagi bisa mengkritiknya dengan efektif. Semua yang bisa dilakukan hanyalah menyajikan contoh dari bagian-bagian teori kedua tokoh tersebut.
2) Teori Cattell maupun Eysenck mengandalkan analisis faktor. Kompleksitas yang tampak dari teknik ini menyebabkan banyak orang keliru melihat dengan benar.

Perbedaan Cattell dan Eysenck dapat dilihat sebagai berikut:

1) Cattell menggunakan **penalaran induktif** dalam mengumpulkan data; yaitu memulai dengan kondisi tanpa adanya bias atau prasangka terlebih dulu mengenai jumlah atau nama-nama dari

sifat atau tipe. Sebaliknya, Eysenck menggunakan **penalaran deduktif** untuk mengidentifikasikan tiga faktor kepribadian; Eysenck telah mempunyai suatu hipotesis di pikirannya sebelum mulai mengumpulkan data.

2) Cattell menggunakan tiga media observasi yang berbeda untuk mengkaji manusia dari sebanyak mungkin sudut pandang. Contoh, Cattell mencatat perilaku sehari-hari banyak orang seperti seberapa banyak kecelakaan yang dialami, jumlah organisasi yang diikuti, dan jumlah kontak sosial yang dimilikinya. Data informasi yang dikumpulkan dari observasi ini disebut sebagai **data-L**. L singkatan untuk *'life record'* atau rekaman kehidupan. Cattell juga memberikan subjek-subjeknya kuesioner dengan meminta subjek untuk merating diri sendiri untuk berbagai karakteristik yang dimilikinya. Cattell menyebut informasi yang diperoleh dari teknik ini dengan sebutan **data-Q**. Q singkatan dari *'questionnaire'* atau kuesioner. Data Q meliputi performa dari inventori laporan diri standar dan berbagai skala yang mengukur sikap, opini dan minat. Cattell menyadari bahwa data-Q memiliki keterbatasan. *Pertama*, beberapa orang mungkin tidak begitu paham dirinya sendiri sehingga respons terhadap kuesioner tidak memperlihatkan kepribadian yang sesungguhnya. *Kedua*, beberapa subjek sengaja keliru atau mendistorsi respons untuk menciptakan gambar diri yang diinginkan atau idealkan. Contoh, seseorang yang agresif mungkin yakin agresivitasnya terlalu tinggi sehingga merespon kuesioner yang akan membuatnya terlihat pasif. Mengatasi permasalahan di dalam data-Q ini, Cattel menggunakan sumber data ketiga yang disebutnya dengan **data-T**. T merupakan singkatan untuk *'test'*. Data-T dikumpulkan di situasi-situasi yang di dalamnya subjek yang diuji tidak bisa tahu aspek perilaku yang sedang dievaluasi. Sebaliknya, jika melihat faktor bipolar Eysenck (ekstraversi/intraversi, neurotisme/stabilitas, dan psikotik/superego), respons-responsnya terbatas dalam kuesioner. *Self-report* seperti Cattell, membatasi prosedur Eysenck dalam mengetahui faktor kepribadian.

3) Cattell membagi sifat menjadi sifat umum (dimiliki oleh banyak orang) dan sifat unik (yang khusus untuk satu orang). Cattell juga membedakan sifat mendasar dari indikator sifat, atau sifat dasar. Cattel mengklasifikasikan lebih lanjut sifat menjadi temperamen, motivasi, dan kemampuan. Sifat dari temperamen terfokus pada *bagaimana* seseorang berperilaku, motivasi terfokus pada *mengapa* seseorang berperilaku, dan kemampuan merujuk pada seberapa jauh atau *seberapa cepat* seseorang dapat melakukan sesuatu.

4) Pendekatan komprehensif Cattel menghasilkan 35 sifat primer, yang kebanyakan mengukur mengenai dimensi temperamen dari

kepribadian. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, 23 menjadi karakteristik populasi normal, dan 12 mengukur dimensi patologis. Sifat normal yang paling banyak dan sering dipelajari adalah 16 faktor kepribadian milik Cattell atau yang biasa disebut dengan skala 16 PF, sedangkan perbandingannya dengan Eysenck yaitu *Eysenck Personality Questionnaire* yang menghasilkan skor hanya pada tiga faktor kepribadian.

5) Cattell mengukur sejumlah besar sifat, sedangkan Eysenck berkonsentrasi pada **tipe** atau superfaktor yang menghasilkan beberapa sifat yang saling berhubungan.

Setelah membahas perbandingan karya antara Cattell dan Eysenck, mari kita lihat lebih lanjut teori dari Eysenck.

**Teori Faktor**

## Teori Faktor

Tokoh-tokoh yang mempengaruhi pemikiran Eysenck mengenai teori kepribadian adalah Cyril Burt, Charles Spearman dan Ivan Pavlov. Pengaruh tersebut membuat teori Eysenck sangat kuat pada komponen psikometrik yang berasal dari Burt dan Spearman, serta biologis yang berasal dari Pavlov. Kepribadian menurut Eysenck adalah keseluruhan pola tingkah laku aktual maupun potensial dari manusia yang berasal dari genetik dan lingkungan. Ada empat sektor utama yang mengorganisasi tingkah laku yang membentuk pola tingkah laku manusia yaitu sektor kognitif, konatif, afektif, dan sektor somatik.

Faktor-faktor kepribadian Eysenck memiliki empat tingkatan hirarkis yaitu:

1) Tipe, hirarki pertama ini merupakan yang tertinggi diantara empat faktor kepribadian. Tipe adalah kumpulan dari trait yang menempatkan kombinasi trait dalam suatu dimensi yang luas.
2) Sifat (*trait*), hirarki kedua ini merupakan kumpulan kecenderungan kegiatan, koleksi respon yang saling berkaitan atau mempunyai persamaan tertentu. Pada hirarki ini kepribadian penting dan menetap
3) *Habit*, kebiasaan tingkah laku atau berpikir yang merupakan kumpulan respon spesifik, kebiasaan tingkah laku atau pikiran yang muncul kembali untuk merespon kejadian yang serupa.
4) Respon spesifik, hirarki pada tingkat terendah ini merupakan tingkah laku yang secara aktual dapat diamati, berfungsi sebagai respon terhadap suatu kejadian.

**Dimensi Kepribadian Eyesenck**

## Dimensi Kepribadian

Pakar-pakar teori menganggap bahwa analisis faktor terdiri dari lima faktor yang paling umum, tetapi Eysenck menganggap hanya ada tiga ekstrak faktor yang paling umum. Ketiga dimensi kepribadian tersebut terdiri dari ekstraversi (E), neurotisme (N), dan

psikotik (P), tetapi Eysenck tidak menutup kemungkinan bahwa dimensi lain dapat ditambahkan.

Neurotisme dan psikotik tidak terbatas hanya pada individu yang patologis, meskipun orang yang mengalami gangguan cenderung mempunyai skor yang lebih tinggi daripada individu normal dalam skala yang mengukur neurotisme dan psikotik. Eysenck menilai faktor neurotisme dan psikotik sebagai bagian dari struktur kepribadian normal. Ketiga faktor bersifat bipolar, dengan ekstraversi mempunyai kutub yang berseberangan dengan introversi, neurotisme mempunyai kutub yang berseberangan dengan stabilitas, dan faktor psikotik mempunyai kutub yang berseberangan dengan fungsi superego.

Eysenck beragumen bahwa setiap faktor memenuhi empat kriteria untuk mengindentifikasi dimensi kepribadian. Keempat kriteria tersebut yaitu:

1) Ekstraversi dan neurotisme adalah faktor dasar dalam hampir setiap kajian analisis faktor dari kepribadian manusia, termasuk beragam versi dari teori lima faktor.
2) Eysenck beragumen bahwa teori dasar biologis yang kuat terdapat dalam masing-masing superfaktor tersebut. Pada saat yang bersamaan, Eysenck mengatakan bahwa sifat seperti keramahan dan kesadaran, yang merupakan bagian dari taksonomi lima faktor tidak mempunyai landasan biologis.
3) Tiga dimensi kepribadian Eysenck masuk akal secara teoritis. Jung dan lainnya telah melihat efek yang berpengaruh dari perilaku ekstraversi dan introversi (faktor E), dan Freud menekankan pentingnya kecemasan (faktor N) dalam pembentukan perilaku. Selain itu, psikotik (faktor P) selaras dengan para pakar teori seperti Maslow yang menganggap bahwa kesehatan psikologis mencakup dari aktualisasi diri (skor P rendah) sampai skizofrenia dan psikosis (skor P tinggi).
4) Eysenk menunjukkan ketiga faktor berkaitan dengan isu sosial, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, perilaku seksual, kriminalitas, mencegah dan penyakit jantung, serta kreativitas.

Eysenck mengatakan orang-orang **ekstraver** mempunyai karaktersitik utama, yaitu kemampuan bersosialisasi dan sifat impulsif, senang bercanda, penuh gairah, cepat dalam berpikir, optimis, serta sifat-sifat lain yang mengindikasikan orang-orang yang menghargai hubungan dengan orang lain, sedangkan introver kebaliknnya. Penyebab utama **perbedaan antara orang ekstraver dan intraver** adalah tingkat rangsangan kortikal-suatu kondisi fisiologis yang sebagian besar diwariskan secara genetik daripada dipelajari, oleh sebab itu orang ekstrover mempunyai tingkat rangsangan kortikal yang lebih rendah daripada yang introver sehingga akan bereaksi lebih sedikit pada stimulasi sensoris. Sebaliknya, orang-orang introver mempunyai karekteristik berupa

tingkat rangsangan kortikal yang lebih tinggi, sehingga mempunyai ambang sensoris yang lebih rendah dan mengalami reaksi yang lebih banyak pada stimulasi sensoris. Orang introver dengan ambang sensoris bawaan yang rendah untuk dapat mempertahan tingkat stimulasi yang optimal, akan menghindari situasi yang akan menyebabkan ketegangan yang terlalu tinggi. Oleh sebab itu orang introver menghindari aktivitas-aktivitas seperti kegiatan sosial yang menantang.

Superfaktor kedua Eysenck yaitu **neurotisme** memiliki komponen hereditas yang kuat. Eysenck melihat beberapa penelitian telah menemukan bukti dari dasar genetik untuk sifat neurotik seperti kecemasan, histeria, dan gangguan obsesif-kompusif. Selain itu ia menemukan kesamaan yang lebih besar diantara pasangan kembar identik daripada kembar fraternal dalam perilaku antisosial dan asosial seperti kriminalitas di usia dewasa, gangguan perilaku di masa kanak-kanak, homoseksualitas, dan alkoholik. Orang-orang yang mempunyai skor tinggi dalam neurotisme mempunyai kecenderungan untuk bereaksi berlebihan secara emosional, dan mempunyai kesulitan untuk kembali ke kondisi normal setelah terstimulasi secara emosional. Biasanya sering mengeluhkan gejala-gejala fisik seperti sakit kepala dan sakit punggung, serta mempunyai masalah psikologis seperti kekhawatiran dan kecemasan, akan tetapi, neurotisme tidak selalu mengindikasikan suatu neurosis dalam artian orang dapat saja mempunyai skor tinggi pada neurotisme tetapi terbebas dari gejala psikologis yang bersifat menghambat. Eysenck menerima model diatesis-stres dari penyakit psikis yaitu beberapa orang rentan terhadap penyakit karena mempunyai kelemahan genetis yang kemudian berinteraksi dengan stres untuk menghasilkan gangguan neurotis. Eysenck berasumsi bahwa manusia yang berada pada kutub sehat dalam skala N mempunyai kapasitas untuk menolak gangguan neurotis, bahkan dalam periode stres yang tinggi. Akan tetapi pada orang yang memiliki skor N yang tinggi akan mengalami reaksi neurotis walaupun dalam kadar stres yang minimal.

Setelah melihat faktor E dan N, faktor P atau psikotik merupakan salah satu faktor yang penting bagi Eysenck. Faktor psikotik awalnya tidak langsung menjadi salah satu ekstrak yang penting bagi Eysenck namun akhirnya ia menyetarakannya dengan faktor E dan N. **Psikotik** juga memiliki sifat bipolar, yang memiliki kutub berseberangan dengan super ego. Orang dengan skor psikotik tinggi biasanya egosentris, dingin, tidak mudah menyesuaikan diri, impulsif, kejam, agresif, curiga, psikopatik dan antisosial. Orang dengan skor psikotik yang rendah (mengarah pada fungsi super ego) cenderung bersifat altruis, mudah bersosialisasi, empati, peduli, kooperatif, mudah menyesuaikan diri dan konvensional.

**Dasar biologis dari kepribadian**

Sekitar pertengahan abad ke 20, Eysenck mulai melanjutkan karyanya yang berhubungan dengan faktor sifat ekstraversi, neurotis, dan psikotis untuk membedakan individu dalam struktur sistem syaraf dan fungsinya. Awalnya fokus pada eksistensi dan hambatan, kemudian Eysenck beralih ke *arousal* dan struktur otak seperti formasi *retikular* dan sistem limbik. Eysenck meninjau kembali teori estraversi-introversi, dengan mengevaluasi desain penelitian untuk tes pendekatan baru baik dari perilaku dan psikologis. Tinjauan teori ditujukan baik pada ektraversi-introversi maupun neurotism pada *spesific cortical* dan *subcortical centers* dari otak. Pusat teori berasal dari konstruk *general arousal*, penyebaran energi tubuh merupakan sistem-sistem respon yang berhubungan dengan mengamati aktivitas fisik. Eysenck beranggapan bahwa hakekatnya seluruh perilaku manusia dipengaruhi aspek psikologi maupun fisiologi. Pikiran dan perilaku manusia jika dilihat dari perspektif biologis menekankan fisiologis dan aspek hereditas, termasuk otak dan syaraf-syaraf, hormon dan sistem endokrin, genetik, serta pengaruh evolusi.

**Penerapan & Pengukuran Kepribadian**

**Penerapan dan pengukuran kepribadian**

Teori Eysenck mengenai kepribadian dapat diukur dengan mudah sehingga memungkinkan untuk melakukan penelitian-penelitian dengan beragam macam hal seperti perilaku sosial melalui perspektif biologik dan genetik. Eysenck juga melakukan penelitian berkaitan dengan intelegensi, meskipun intelegensi tidak dimasukkan ke dalam dimensi kepribadian, Eysenck mempertimbangkan bahwa intelegensi mempengaruhi kepribadian. Orang yang memiliki IQ 120 biasanya mempunyai kepribadian yang lebih komplek dan multidimensional dibandingkan dengan IQ 80. Eysenck juga mengatakan, 80% intelegensi di peroleh berdasarkan warisan atau keturunan, hanya 20% sebagai hasil dari pengaruh sosial dan lingkungan.

Banyak pakar menggunakan inventori yang dikembangkan Eysenck untuk memahami klien atau melakukan penelitian-penelitian yang terkait dengan kepribadian ataupun untuk mengembangkan alat tes yang sama. Ada empat inventori kepribadian yang dikembangkan oleh Eysenck untuk mengukur faktor-faktor yang dibuatnya, yaitu:

1. *Maudsley Personality Inventory* (MPI), alat ukur ini hanya mengkaji ekstraversi (E) dan neurotisme (N), serta beberapa korelasi dari keduanya.

2. *Eysenck Personality Inventory* (EPI), alat tes EPI mengukur ekstraversi (E) dan neurotisme (N) secara independen dengan korelasi yang hampir nol antara keduanya. Selain itu, alat tes ini

memiliki skala kebohongan untuk mendeteksi kepura-puraan (*faking*). *Eysenck personality Inventory* (EPI) kemudian dikembangkan menjadi junior EPI untuk anak-anak berusia 7-16 tahun oleh sang istri Sybil Eysenck.

3. *Eysenck Personality Questionnaire* (EPQ). Alat ukur EPQ merupakan revisi dari EPI yang sampai saat ini masih diterbitkan, jika sebelumnya hanya mengukur ekstraversi (E) dan neurotisme (N), dengan alat ukur EPQ mulai memasukkan psikotik (P) tanpa menghilangkan E dan N. Alat ukur tes EPQ mempunyai dua versi yaitu untuk anak-anak maupun orang dewasa.

4. *Eysenck Personality Questionnaire Revised* (EPQ-R), merupakan revisi dari EPQ yang dikembangkan karena timbul kritikan pada alat tes tersebut.

**Teori Trait:Bigfive (McRae&Costa)**

**Biografi Robert R. McCrae dan Paul T. Costa**

Robert Roger McCrae lahir dari pasangan Andrew McCrae dan Eloise Elaine McCrae pada tanggal 28 April 1949 di Maryville, Missouri sebagai anak bungsu dari tiga bersaudara. McCrae merupakan individu yang kepribadiannya cenderung pendiam dan introver. Ia sejak kecil mempunyai minat yang besar pada ilmu pengetahuan dan matematika. Pada saat memasuki masa kuliah, McCrae memilih masuk ke Michigan State University dan memutuskan memilih untuk mempelajari filsafat. Saat menjalaninya, ternyata McCrae tidak terlalu senang dengan sifat dasar filsafat yang tidak empiris dan tidak terbuka atas jawaban apapun. McCrae setelah menyelesaikan sekolahnya kemudian melanjutkan dengan mengambil program pascasarjana di Universitas Boston jurusan psikologi. Saat mempelajari psikologi, ia merasa tertantang dengan studi psikometri Raymond Cattell. McCrae sangat tertarik dalam menggunakan analisis faktor untuk menemukan metode sederhana dalam mengidentifikasi sifat struktural yang ditemukan dalam kamus.

McCrae pada saat itu melihat banyak psikolog mempercayai bahwa sifat adalah sesuatu yang tidak lebih dari sekedar suatu set respons, stereotip, atau fiksi kognitif, ia menganggap hal tersebut tidak masuk akal. Hasil penelitian yang dilakukan McCrae selama dalam program pascasarjana dengan cara studi longitudinal dan dilakukan secara diam-diam tanpa banyak dukungan, menunjukkan bahwa sifat-sifat atau *trait's* adalah sesuatu yang nyata dan bertahan.

Tahun 1975 McCrae dikirim oleh penasihat studinya dalam program Ph.D untuk bekerja sebagai asisten riset James Fozard, yang merupakan psikolog perkembangan dewasa di Normative Aging Study di Veteran Administration Outpatient Clinic, Boston. Berkat Fozard, McCrae kemudian diperkenalkan kepada psikolog

kepribadian lainnya di Boston yaitu Paul T. Costa Jr yang merupakan pengajar di Universitas Massachusetts, Boston. Tahun 1976, McCrae menyelesaikan sekolah Ph.D dan bekerja dengan Costa sebagai direktur proyek serta menjadi rekan peneliti utama untuk penelitian *Smoking and Personality Grant* selama 2 tahun. MacCrae dan Costa kemudian dipekerjakan oleh *National Institute on Aging's* Gerontology Research Center, suatu divisi National Institute of Health yang berbasis di Baltimore. Jabatan Costa sebagai kepala dari bagian mengenai stres dan coping, sedangkan McCrae posisinya sebagai staf senior. Bekerja di *Gerontology* Research Center membuat Costa dan McCrae memiliki tempat yang ideal untuk menginvestigasi pertanyaan mengenai struktur kepribadian, hal ini disebabkan banyaknya data orang dewasa yang valid dan jumlah yang besar sebagai penelitian. Penelitian Costa dan McCrae mengenai sifat atau trait memiliki peranan yang penting sebagai tonggak sejarah dalam menganalisis struktur kepribadian.

Paul T. Costa, Jr., lahir di Franklin, New Hampshire pada tanggal 16 November 1942 dari pasangan Paul T. Costa, Sr dan Esther Vasil Costa. Tahun 1964 Costa mendapatkan gelar sarjana psikologi di universitas Clark, gelar master pada tahun 1968 dan Ph.D tahun 1970 di Universitas Chicago. Costa memiliki ketertarikan terhadap perbedaan individu dan sifat dasar kepribadian, ketertarikan ini semakin meningkat disebabkan lingkungan mendorongnya secara intelektual. Saat di Chicago, Costa bekerja bersama rekannya Salvatore R. Maddi dalam menerbitkan buku teori kepribadian humanistik, kemudian mengajar di Harvard selama 2 tahun setelah ia menerima gelar Ph.D dan dari tahun 1973 hingga 1978 di Universitas Massachusetts, Boston. Tahun 1978 Costa mulai bekerja di National *Institute on Aging's Gerontology Research Center* sebagai kepala bagian mengenai stres dan coping, serta tahun 1985, ia menjadi kepala dari Divisi 20 yaitu perkembangan Orang Dewasa dan Penuaan di *American Psychological Association* (APA). Perkenalannya dengan McCrae menghasilkan kerjasama yang produktif dan unik sehingga hampir 200 artikel penelitian dan bab dalam buku yang ditulis bersama-bersama. Salah satu bukunya adalah *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective.*

**Faktor Lima Besar Kepribadian**

## Faktor Lima Besar

Kajian mengenai sifat manusia pertama kali dilakukan oleh Allport dan Odbert pada tahun 1930-an, kemudian dilanjutkan oleh Cattell pada tahun 1940-an dan oleh Tupes, Christal dan Norman pada tahun 1960-an. Akhir tahun 1970-an dan awal 1980-an, Costa dan McCrae membangun taksonomi yang terelaborasi mengenai sifat dari kepribadian, namun tidak menggunakan klasifikasi

tersebut untuk menghasilkan hipotesis yang dapat diuji, melainkan hanya menggunakan teknik analisis faktor untuk menguji stabilitas dan struktur kepribadian. Awalnya Costa dan McCrae hanya terfokus pada dua dimensi utama, yaitu neurotisme dan ekstraversi.

Tidak lama setelah menemukan N dan E, Costa dan McCrae menemukan faktor ketiga yang disebut dengan keterbukaan pada pengalaman (*openness to experience*). Hampir semua studi awal Costa dan MacCrae hanya terfokus pada ketiga dimensi ini, namun Costa dan McCrae masih melanjutkan studi pada faktor tersebut. Sampai tahun 1985, Costa dan McCrae mulai melaporkan studi pada lima faktor kepribadian. Studi ini dimasukkan dalam inventori kepribadian lima faktor yang baru yaitu NEO-PI. Inventori NEO-PI adalah revisi dari inventori kepribadian sebelumnya yang tidak diterbitkan, isi-nya hanya mengukur tiga dimensi awal, yaitu N, E, dan O. Pada inventori tahun 1985, dua dimensi terakhir yang ditambahkan yaitu *agreeableness* (ramah) dan *conscientiousness* (kesadaran), namun masih merupakan skala yang belum terlalu dikembangkan dengan baik, dan tidak mempunyai subskala.

Selama tahun 1980, Costa dan McCrae meneruskan studi dalam menganalisis faktor dari hampir semua inventori kepribadian utama lainnya, termasuk *Myers-Briggs Type Indicator* dan *Eysenck Personality Inventory*. Sebagai contoh, dalam perbandingan langsung dari model yang dibuat oleh Costa dan McCrae dengan inventori Eysenck, melaporkan bahwa dua faktor pertama Eysenck (N dan E) konsisten secara penuh dengan dua faktor pertama Costa dan McCrae. Pengukuran Eysenck atas faktor psikotik terletak pada sisi bawah dari keramahan dan kesadaran, tetapi tidak termasuk dalam keterbukaan.

**Deskripsi Lima Faktor**

### Deskripsi Lima Faktor

McCrae dan Costa setuju dengan Eysenck bahwa sifat dari kepribadian adalah bipolar dan mengikuti distribusi lonceng. Maksudnya yaitu, kebanyakan orang akan memiliki skor yang berada dekat dengan titik tengah dari setiap sifat, dan hanya sedikit orang yang memiliki skor pada titik ekstrem. Bagaimana orang-orang yang berada pada sisi ekstrem dapat dideskripsikan?

Neurotisme (N) dan ekstraversi (E) adalah dua sifat kepribadian yang paling kuat dan terjadi di mana-mana, serta McCrae dan Costa mengonseptualisasikan dalam cara yang hampir sama dengan cara Eysenck mendeskripsikan sifat kepribadian tersebut. Orang-orang yang memiliki skor tinggi pada neurotisme cenderung penuh kecemasan, temperamental, mengasihani diri sendiri, sangat sadar akan dirinya sendiri, emosional, dan rentan terhadap gangguan yang berhubungan dengan stres. Individu yang memiliki skor N yang rendah biasanya tenang, tidak temperamental, puas terhadap dirinya sendiri, dan tidak emosional.

Orang dengan skor tinggi pada ekstraversi (E) cenderung penuh kasih sayang, ceria, senang berbicara, berkumpul, dan menyenangkan. Sebaliknya, individu yang memiliki skor E yang rendah biasanya tertutup, pendiam, penyendiri, pasif, dan tidak mempunyai cukup kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang kuat.

Orang-orang yang memilih keragaman (*openness to experience*), berbeda dengan orang-orang yang mempunyai suatu kebutuhan ingin menjadi sempurna, dan orang yang hanya nyaman dengan lingkungan orang-orang yang dikenalnya. Orang-orang yang secara konsisten mencari pengalaman yang berbeda dan bervariasi akan memiliki skor yang tinggi pada keterbukaan terhadap pengalaman. Contohnya, seseorang mencoba menikmati jenis makanan baru di sebuah restoran atau tertarik mencari restoran yang baru dan menarik. Sebaliknya, individu yang tidak terbuka kepada pengalaman hanya akan bertahan dengan hal-hal yang tidak asing, dan individu tersebut tahu dapat menikmatinya. Individu yang tinggi keterbukaannya juga cenderung mempertanyakan nilai-nilai tradisional, sementara individu yang rendah keterbukaannya cenderung mendukung nilai tradisional dan memelihara gaya hidup yang konstan. Kesimpulannya, orang-orang yang tinggi keterbukaanya, biasanya kreatif, imajinatif, penuh rasa penasaran, terbuka, dan lebih memilih variasi. Sebaliknya, individu yang rendah keterbukaannya terhadap pengalaman biasanya konvensional, rendah hati, konservatif, dan tidak terlalu penasaran terhadap sesuatu.

Skala keramahan (*agreeableness*) membedakan antara orang-orang yang berhati lembut dengan individu yang kejam. Orang-orang yang memiliki skor yang mengarah pada keramahan cenderung mudah percaya, murah hati, mengalah, mudah menerima, dan memiliki perilaku yang baik. Individu yang memiliki skor dengan arah sebaliknya, cenderung penuh curiga, pelit, tidak ramah, mudah kesal, dan penuh kritik terhadap orang lain.

Kesadaran (*Conscientiousness*) yaitu mendeskripsikan orang-orang yang teratur, terkontrol, terorganisasi, ambisius, terfokus pada pencapaian, dan memiliki disiplin diri. Secara umum, individu yang mempunyai skor C yang tinggi biasanya pekerja keras, berhati-hati, tepat waktu dan mampu bertahan. Sebaliknya, individu yang mempunyai skor C yang rendah cenderung tidak teratur, ceroboh, pemalas, serta tidak memiliki tujuan dan lebih mungkin menyerah saat mulai menemui kesulitan dalam mengerjakan sesuatu. Semua dimensi tersebut membentuk sifat dari kepribadian pada model lima faktor, yang sering disebut "*Big Five*".

**Perkembangan Teori Lima Faktor**

**Perkembangan Teori Lima Faktor**

Lima faktor pada awalnya terbentuk hanya suatu klasifikasi atas sifat dasar kepribadian. Akhir tahun 1980-an, McCrae dan Costa mulai yakin bahwa penelitiannya dan peneliti lainnya telah menemukan struktur yang cukup stabil dari kepribadian.

Struktur dari kepribadian yang telah ditemukannya dapat menjawab pertanyaan utama dari kepribadian. Perkembangan ini adalah batu loncatan yang penting bagi sifat-sifat dari kepribadian. Bidang ini akhirnya mempunyai bahasa yang disepakati bersama untuk mendeskripsikan kepribadian, dan hal tersebut adalah kelima faktor yang telah disebutkan sebelumnya, akan tetapi dalam mendes-kripsikan sifat-sifat dari kepribadian tidak sama dengan menjelaskan hal tersebut. Para ilmuan membutuhkan teori untuk menjelaskannya dan itulah yang menjadi proyek McCrae dan Costa berikutnya.

Teori-teori terdahulu ditolak oleh McCrae dan Costa karena dianggap terlalu bergantung pada pengalaman klinis dan adanya spekulasi. Tahun 1980, jurang antara teori klasik dan teori modern berbasis riset mulai semakin terlihat. Diperlukan teori generasi baru yang tumbuh dari pemikiran konseptual masa lalu dan temuan empiris dari penelitian-penelitian. Tekanan antara teori yang lama dan yang baru inilah yang merupakan salah satu dorongan di balik usaha McCrae dan Costa untuk menemukan teori alternatif, yang dapat mencapai lebih dari sekedar klasifikasi atas sifat dasar kepribadian atau taksonomi lima faktor.

Alternatif teori tersebut yang pertama dan paling utama adalah teori baru yang harus dapat mencakup perubahan dan pertumbuhan yang telah terjadi selama 25 tahun, dan juga tetap terikat pada prinsip empiris yang terjadi selama penelitian. Selama 25 tahun, McCrae dan Costa berada di garis depan penelitian kepribadian kontemporer, mengembangkan dan mengelaborasikan model lima faktor hingga mengubah model lima faktor menjadi teori lima faktor.

**Komponen Teori Lima Faktor**

## Komponen Teori Lima Faktor

Teori kepribadian McCrae dan Costa memprediksi perilaku dengan memahami tiga komponen inti atau sentral dan tiga komponen sekunder.

a. Ketiga komponen sentral meliputi:
   1) Kecenderungan dasar
      Kecenderungan dasar didefinisikan McCrae dan Costa sebagai substansi dasar yang universal dari kapasitas dan disposisi kepribadian yang umumnya diasumsikan daripada diobservasi. Kecenderungan dasar dapat bersifat bawaan, terbentuk oleh pengalaman di usia dini, atau dimodifikasi oleh penyakit atau intervensi psikologis, akan tetapi pada suatu periode kehidupan seseorang, kecenderungan tersebut menentukan potensi dan arah dari orang tersebut. Esensi kecenderungan dasar adalah basis di biologi serta stabilitas di antara waktu dan kondisi.

2) Karakteristik adaptasi

Karakteristik Adaptasi yaitu struktur kepribadian yang dipelajari, yang berkembang saat manusia beradaptasi dengan lingkungannya. Perbedaan antara kecenderungan dasar dan karakteristik adaptasi yang paling mendasar terletak pada fleksibilitasnya. Karakteristik adaptasi dapat dipengaruhi oleh pengaruh eksternal, seperti keterampilan yang dipelajari, kebiasaan, sikap, dan hubungan yang dihasilkan dari interaksi seseorang dengan lingkungannya.

Semua keterampilan yang dipelajari dan spesifik, seperti kemampuan berbahasa Inggris atau statistika adalah karakteristik adaptasi, sedangkan seberapa cepat kita belajar (bakat, inteligensi, kemampuan) adalah kecenderungan dasar. Selain itu, disposisi dan kecenderungan individu merupakan pengaruh langsung terhadap karakteristik adaptasi. Respon karakteristik dibentuk oleh kecenderungan dasar. Hal yang membuat respons tersebut menjadi karakteristik adalah konsistensi dan keunikannya, sehingga merefleksikan proses pertahanan sifat-sifat kepribadian.

3) Konsep diri

Konsep diri terdiri dari pengetahuan, pandangan, dan evaluasi tentang diri, dengan cakupan dari beragam fakta atas sejarah personal sampai identitas yang memberikan suatu perasaan memiliki tujuan dan kesatuan dalam hidup. Keyakinan, sikap, dan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya adalah adaptasi karakteristik, karena memengaruhi seseorang bertindak, dalam suatu kondisi tertentu. Contohnya, meyakini dirinya adalah orang yang intelek akan membuat orang tersebut lebih mau memilih pada situasi yang menantang secara intelektual.

b. Komponen sekunder terdiri dari :

1) Dasar biologis

Gen, hormon, dan struktur otak merupakan mekanisme biologi yang memengaruhi kecenderungan dasar. McCrae dan Costa belum dapat memberikan detail spesifik mengenai gen, hormon atau struktur otak yang mempunyai peranan dalam memengaruhi kepribadian, namun Ilmu di bidang genetika yang berkaitan dengan perilaku dan pengindaian otak terus berkembang dan akan terus mengisi detail-detail tersebut.

Peranan lingkungan dalam pembentukan kecenderungan dasar dapat tereliminasi oleh posisi dasar biologis, tetapi hal ini tidak mengindikasikan bahwa lingkungan tidak mempunyai pengaruh langsung pada kecenderungan dasar. Lingkungan memengaruhi beberapa komponen dalam kepribadian. Hal tersebut menekankan kebutuhan untuk membedakan antara kedua komponen Utama dari lima faktor yaitu kecenderungan dasar dan karakteristik adaptasi.

2) Biografi objektif

   Biografi objektif yaitu semua yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakan seseorang sepanjang hidupnya. Biografi objektif menekankan pada yang terjadi dalam hidup seseorang (objektif) daripada pandangan atau persepsi individu tersebut mengenai pengalaman yang dialaminya (subjektif). Setiap perilaku atau respons menjadi bagian dari catatan akumulatif.

3) Pengaruh eksternal

   Setiap manusia menemukan dirinya dalam suatu situasi fisik atau sosial yang mempunyai pengaruh terhadap sistem kepribadiannya. Cara-cara manusia merespon kesempatan dan tuntutan dari konteks merupakan fungsi dari karakteristik adaptasi dan interaksi manusia dengan pengaruh eksternal. McCrae dan Costa berasumsi bahwa perilaku adalah fungsi dari interaksi antara karakteristik adaptasi dan pengaruh eksternal.

**Soal Latihan :**

1. Sebutkan empat tingkatan hirarkis dari faktor-faktor kepribadian Eysenck!
2. Jelaskan mengenai orang yang memiliki sifat kepribadian neurotik yang tinggi dan sertakan contohnya!
3. Sebutkan dan jelaskan lima faktor kepribadian McCrae dan Costa!
4. Jelaskan perbedaan teori Cattell dan Eysenck!
5. Jelaskan mengenai kepribadian orang yang memiliki IQ genius!
6. Bagaimana pemikiran Allport mengenai pemahaman diri pada manusia ?
7. Apakah yang dimaksud dengan keamanan emosional?
8. Apakah yang dimaksud dengan persepsi realitis? Jelaskan beserta contohnya!
9. Jelaskan kepribadian menurut Allport !
10. Berikan contoh kasus dari kehidupan sehari-hari di sekitar anda yang dikaitkan dengan pemikiran Allport!

BAB 4

# TEORI Kepribadian Humanistik & Eksistensial

Biografi Abraham Maslow

### 4.1.1 BIOGRAFI ABRAHAM MASLOW

Abraham Harold Maslow merupakan anak sulung dari tujuh bersaudara, keturunan Yahudi yang miskin dan tidak berpendidikan. Ia lahir tanggal 1 April 1908 di Brooklyn, New York. Maslow merasakan masa kecilnya tidak bahagia dan kesepian, sehingga sebagai pelariannya ia menenggelamkan dirinya ke dunia buku. Rasa kesepian dan ketidakbahagiaannya disebabkan karena di lingkungannya, hanya ia satu-satunya anak keturunan Yahudi.

Selain masalah di luar lingkungan rumahnya, ia pun mempunyai masalah di dalam keluarganya. Maslow memiliki ayah yang mencintai whiskey, wanita dan perkelahian. Ayahnya juga menganggap rendah diri Maslow dengan mengatakan bahwa Maslow adalah putra sulungnya yang jelek dan bodoh di dalam pertemuan keluarga besar.

Ibunya pun memperlakukan Maslow lebih buruk dibandingkan ayahnya. Maslow mengenang ibunya sebagai orangtua yang berantakan dalam mengurus rumah tangga. Maslow mengenang dengan penuh kepahitan perilaku ibunya terhadap dirinya seperti misalnya menggembok pintu kulkas, bahkan ketika suaminya sudah dapat memberikan penghidupan yang baik. Ibu Maslow membuka gembok pintu kulkas dan mengizinkan anaknya mengambil sesuatu untuk dimakan hanya ketika ibunya akan memasak. Jika Maslow membawa seorang teman ke rumah, ibunya selalu memeriksa kondisi pintu kulkas apakah masih dalam kondisi terkunci atau tidak.

Hal lain yang membuat masa kecil Maslow mengalami trauma, ketika peristiwa Maslow memutuskan untuk membawa dan merawat secara diam-diam dua anak kucing terlantar di jalan. Ia menyembunyikannya di ruang bawah tanah, namun ibunya mengetahuinya ketika mendengar kucing tersebut mengeong. Ibunya menemukan Maslow sedang memberikan kucing tersebut

makan. Maslow melihat langsung di hadapannya, ibunya memukul-mukul setiap kepala kucing tersebut di lantai hingga mati.

Peristiwa-peristiwa yang dialami Maslow sungguh ironis dan menjadi pertanyaan bagaimana ia dapat berkaitan dengan psikologi humanistik. Maslow mengatakan bahwa kebenciannya terhadap ibunya justru sebagai pendorong filsafah hidup, semua riset dan teori yang dibuatnya.

Maslow pada akhirnya berdamai dengan ayahnya dan sering berkomentar baik mengenai ayahnya, namun tidak demikian dengan ibunya. Saat usia Maslow 17 tahun, ia mendaftarkan dirinya ke *City College of New York* (CCNY). Setahun kemudian Maslow mendaftarkan dirinya ke program kuliah malam di Brooklyn *Law School* untuk menyenangkan hati ayahnya, namun ia memutuskan untuk keluar dari sekolah hukum tersebut setelah berjalan selama 2 minggu karena merasa minatnya ada di tempat lain.

Tahun 1927, Maslow pindah ke universitas Cornell di Ithaca, New York. Saat belajar di universitas Cornell, Maslow mengikuti kuliah pengantar psikologi yang diampu oleh Edward B. Titchener, yang selalu mengajar dengan mengenakan jubah akademik lengkap. Maslow melihat Titchener dingin dan membosankan, dan hal tersebut membuatnya kehilangan minat kepada psikologi. Setelah satu semester di Cornell, Maslow kembali ke New York dan mendaftar lagi di CCNY. Tahun 1928 ia pindah ke Universitas Wisconsin, tempat ia menyelesaikan sekolahnya hingga menerima gelar sarjana di tahun 1930, kemudian master di tahun 1931 dan PhD di tahun 1934.

Maslow menikah dengan Bertha Goodman yaitu sepupu dan kekasihnya di masa kanak-kanak ketika tak lama sesudah ia pindah ke Wisconsin. Pernikahannya dengan Bertha dikaruniai dua orang anak. Maslow mengatakan bahwa hidupnya tidak pernah dimulai sampai ketika ia menikah. Saat ia menikah ketika usianya 20 tahun, sedangkan Bertha pada saat itu berusia 19 tahun. Pernikahan dijalaninya dengan penuh kebahagiaan hingga Maslow meninggal.

Maslow merupakan mahasiswa doktor pertama Harry Harlow, seorang psikolog eksperimen terkenal, yang tengah dalam proses mengembangkan laboratorium primata untuk mempelajari perilaku monyet. Disertasi Maslow berkaitan dengan penetapan dominasi di dalam koloni kera-kera. Maslow mencatat bahwa dominasi muncul dalam bentuk sejenis keyakinan diri atau perasaan dominan dan

bukannya lewat kekuatan fisik atau agresi. Ia juga mengamati bahwa perilaku seks di koloni primata ditentukan oleh dominasi atau ketundukan tiap anggotanya, dan Maslow bertanya-tanya apakah hal yang sama juga terjadi pada manusia. Segera ia mengeksplorasi kemungkinan tersebut.

Setelah mendapatkan gelar PhD di tahun 1934, Maslow terus mengajar di universitas Wisconsin untuk sementara waktu, lalu mendaftar sekolah kedokteran di sana. Maslow menemukan bahwa sekolah kedokteran sama seperti sekolah hukum, yang mencerminkan pandangan negatif dan tidak berjiwa manusia, ia pun mengundurkan diri. Tahun 1935 Maslow pindah ke universitas Columbia sebagai rekanan Carnegie tempatnya bekerja selama 18 bulan dengan teorisi belajar terkemuka, yaitu Edward L. Thorndike. Thorndike memintanya menjalani tes IQ dan menemukan skor Maslow 195, tertinggi kedua yang pernah tercatat oleh tes tersebut. Ketika Maslow mengungkapkan minatnya untuk mengejar keterkaitan antara dominasi dan seksualitas, Thorndike mengungkapkan ketidaksukaan namun tetap memberikan izin.

Akhir tahun 1935 Maslow memulai risetnya mengenai seksualitas manusia. Ia memulai dengan mewawancarai pria dan wanita untuk menentukan bagaimana perasaan individu tersebut tentang dominasi dan ketundukan dan preferensi seksualnya, namun ia segera meninggalkan subjek pria karena sering mengelak dan cenderung berdusta, melebih-lebihkan, atau mendistorsi pengalaman seksnya.

Tahun 1937 sampai dengan 1942 Maslow menerbitkan sejumlah artikel mengenai seksualitas wanita. Secara umum Maslow menemukan bahwa ketika dibandingkan dengan wanita yang tunduk, wanita dominan cenderung tidak begitu konvensional, tidak terlalu religius, kurang begitu toleran terhadap stereotip perempuan, ekstraver, lebih suka berpetualang seks, dan kurang begitu cemas, cemburu atau neurotik. Maslow juga menemukan bahwa wanita dominan tertarik kepada pria sangat dominan, yang di deskripsikan sebagai sangat maskulin, penuh kepercayaan diri, sangat agresif, pasti mendapatkan yang diinginkan, dan umumnya superior di banyak hal. Sebaliknya dengan wanita yang rendah dominasinya, lebih tertarik dengan pria yang baik hati, ramah, lembut, setia dan memperlihatkan rasa sayang kepada anak.

Tahun 1937, Maslow pindah ke Brooklyn College sampai tahun 1951. Maslow mengajar sepenuhnya di universitas tersebut sambil melanjutkan risetnya mengenai seksualitas manusia, dan membimbing para mahasiswa. Maslow menjadi sangat populer sebagai guru sehingga mendapatkan julukan sebagai Frank Sinatra dari Brooklyn College oleh koran kampus tersebut. Tahun 1947 Maslow mengalami serangan jantung yang memaksanya untuk menjalani perawatan medis. Saat itu Maslow sudah dikaruniai dua putri, kemudian ia pindah ke Pleasanton, California tempat sementara untuk mengurus kantor cabang keluarga besarnya yaitu Maslow Cooperage Corporation.

Maslow pada akhir tahun 1930-an sampai awal 1940-an sedang berada di New York. Ia bertemu dengan pemikir-pemikir terbaik di Eropa yang banyak mempengaruhi dalam hidupnya. Salah satunya adalah Max Wertheimer, pendiri psikologi Gestalt, dan Ruth Benedict, yang akhirnya memicu minatnya kepada pribadi yang mengaktualisasikan diri. Tahun 1968 Maslow menerima menjadi rekanan Saga *Administrative Corporation* dan menikmati kehidupannya, namun pada tanggal 8 Juni 1970 Maslow meninggal di usia 62 tahun disebabkan menderita serangan jantung saat joging.

Banyak hal yang telah dicapai oleh Maslow, salah satunya ia pernah dipercaya menjadi presiden Divisi Psikologi Kepribadian dan Sosial APA pada tahun 1955-1956, menjadi presiden Divisi Estetik APA tahun 1960-1961, dan presiden Massachussetts *Psychological Association* tahun 1967-1968. Maslow juga penerima *Gold Medal Award* dari *American Psychological Foundation* pada tahun 1971.

**TEORI HIRARKI KEBUTUHAN**

## Motivasi: Teori Hirarki Kebutuhan

Maslow menyusun teori motivasi manusia, dimana variasi kebutuhan manusia dipandang tersusun dalam bentuk hirarki atau berjenjang. Setiap jenjang kebutuhan dapat dipenuhi hanya jika jenjang sebelumnya telah (relatif) terpuaskan. Tabel.1 menyajikan secara ringkas empat jenjang *basic need* atau *deviciency need*, dan satu jenjang *metaneeds* atau *growth needs*. Jenjang motivasi bersifat mengikat, maksudnya kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah harus relatif terpuaskan sebelum orang menyadari atau dimotivasi oleh kebutuhan yang jenjangnya lebih tinggi. Jadi kebutuhan fisiologis harus terpuaskan lebih dahulu, baru kemudian muncul kebutuhan rasa aman. Sesudah kebutuhan fisiologis harus terpuaskan lebih dahulu sebelum muncul kebutuhan rasa aman. Sesudah kebutuhan fisiologis dan rasa aman terpuaskan, baru muncul kebutuhan kasih sayang, begitu seterusnya sampai kebutuhan dasar terpuaskan baru akan muncul kebutuhan meta.

**Tabel 4. 1: Jenjang Kebutuhan**

| ***Jenjang Needs*** | | **Deskripsi** |
|---|---|---|
| Metaneeds | *Self actualization needs (Metaneeds)* | Kebutuhan orang untuk menjadi yang seharusnya sesuai dengan potensinya. Kebutuhan kreatif, realisasi diri, perkembangan diri. |
| | | Kebutuhan harkat kemanusiaan untuk mencapai tujuan, terus maju dan menjadi lebih baik. Manusia ingin menjadi lebih maju dan bernilai berkaitan dengan pengetahuan, pemahaman, pemakaian kemampuan kognitif secara positif untuk mencari kebahagiaan dan pemenuhan kepuasan sebagai cara untuk menghindari rasa sakit. Masing-masing kebutuhan berpotensi sama, satu bisa mengganti lainnya. |
| *Basic Needs* | *Esteem needs* | 1. Kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian.<br>2. Kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi penting, kehormatan dan apresiasi. |
| | *Love needs / Belongingness* | 1. Kebutuhan kasih sayang, keluarga, sejawat, pasangan, anak.<br>2. Kebutuhan menjadi bagian kelompok, masyarakat.<br>Maslow melihat, hampir semua sumber psikopatologi disebabkan oleh karena adanya kegagalan dalam memenuhi kebutuhan cinta dan menjadi bagian |

| | | dari kelompok atau masyarakatnya. |
|---|---|---|
| | *Safety needs* | Kebutuhan keamanan, stabilitas, proteksi, struktur, hukum, keteraturan, batas, bebas dari takut dan cemas. |
| | *Physiological needs* | Kebutuhan homeostatik seperti makanan, minuman, udara, tempat tinggal, tidur / istirahat dan seks. |

Pemisahan kebutuhan tidak berarti bahwa masing-masing bekerja secara eksklusif, tetapi kebutuhan bekerja tumpang tindih sehingga seseorang dalam satu waktu bisa dimotivasi oleh dua kebutuhan atau lebih. Gambaran dari Maslow mengenai perkiraan kepuasaan orang untuk setiap kebutuhan, dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 4.2: prosentasi pemuasan kebutuhan**

| No | Kebutuhan terpuaskan | Prosentase terpuaskan sampai |
|---|---|---|
| 1 | Fisiologis | 85% |
| 2 | Keamanan | 70% |
| 3 | Dicintai dan mencintai | 50% |
| 4 | Harga diri | 40% |
| 5 | Aktualisasi diri | 10% |

Manusia dalam mencapai kepuasan kebutuhan, harus dilaluinya secara berjenjang. Tidak perduli seberapa tinggi jenjang yang sudah dilewatinya, jika jenjang dibawahnya mengalami ketidak-puasan atau tingkat kepuasannya masih sangat kecil, maka ia akan kembali ke jenjang yang dirasakannya tidak terpuaskan tersebut sampai memperoleh tingkat kepuasaan yang dikehendakinya.

***Gambar 4.2: Kebutuhan menurut Abraham Maslow.***

**Kebutuhan Fisiologis**

**Kebutuhan Dasar 1 : Kebutuhan Fisiologis**

Umumnya kebutuhan fisiologis bersifat homeostatik (usaha menjaga keseimbangan unsur-unsur fisik) seperti makanan, minuman udara, tempat tinggal, tidur / istirahat dan seks. Kebutuhan fisiologis ini sangat kuat, dalam keadaan absolut (kelaparan dan kehausan) semua kebutuhan lain ditinggalkan dan orang mencurahkan semua kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan ini.

**Kebutuhan Keamanan**

**Kebutuhan Dasar 2: Kebutuhan Keamanan (*Safety*)**

Ketika kebutuhan fisiologis terpenuhi, kebutuhan rasa aman muncul sebagai dominan berikutnya. Kebutuhan rasa aman ini seperti stabilitas, proteksi, struktur hukum, keteraturan, batas, kebebasan dari rasa takut dan cemas. Kebutuhan fisiologis dan keamanan pada dasarnya adalah kebutuhan mempertahankan kehidupan. Kebutuhan fisiologis adalah pertahanan hidup jangka pendek, sedang keamanan adalah pertahanan hidup jangka panjang

Kebutuhan Memiliki dan Cinta

### Kebutuhan Dasar 3: Kebutuhan Memiliki dan Cinta (*Belonging and Love*)

Sesudah kebutuhan fisiologis dari keamanan relatif terpuaskan, kebutuhan memiliki atau menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta menjadi tujuan yang dominan. Orang sangat peka dengan kesendirian, pengasingan, ditolak lingkungan, dan kehilangan sahabat atau kehilangan cinta. Kebutuhan untuk memiliki ini menjadi penting sepanjang hidup.

Ada dua jenis cinta (dewasa) yakni *Deficiency* atau D-Love dan *Being* atau B-love. Kebutuhan cinta karena kekurangan, itulah D-Love; orang yang mencintai sesuatu yang tidak dimilikinya, seperti harga diri, seks, atau seseorang yang membuat dirinya menjadi tidak sendirian. Misalnya: hubungan pacaran, hidup bersama atau perkawinan yang membuat orang terpuaskan kenyamanan dan keamanannya. D-love adalah cinta yang mementingkan diri sendiri, yang memperoleh daripada memberi.

B-Love didasarkan pada penilaian mengenai orang lain apa adanya, tanpa keinginan mengubah atau memanfaatkan orang itu. Cinta yang tidak berniat memiliki, tidak mempengaruhi, dan terutama bertujuan memberi orang lain gambaran positif, penerimaan diri dan perasaan dicintai, yang membuka kesempatan bagi orang tersebut untuk berkembang.

Kebutuhan Harga Diri

### Kebutuhan Dasar 4: Kebutuhan Harga Diri (*Self Esteem*)

Ketika kebutuhan untuk memiliki dan mencintai sudah relatif terpuaskan oleh seseorang, kebutuhan akan penghargaan akan mendominasi hidupnya. Ada dua jenis harga diri:

1. Menghargai diri sendiri (*self respect*): kebutuhan kekuatan, penguasaan, kompetensi, prestasi, kepercayaan diri, kemandirian, dan kebebasan.
2. Mendapat penghargaan dari orang lain (*respect from other*): kebutuhan prestise, penghargaan dari orang lain, status, ketenaran, dominasi, menjadi orang penting, kehormatan, diterima dan apresiasi. Orang membutuhkan pengetahuan bahwa dirinya dikenal dengan baik dan dinilai dengan baik oleh orang lain.

Kebutuhan Aktualisasi Diri

## Kebutuhan Dasar Meta: Kebutuhan Aktualisasi Diri

Akhirnya sesudah semua kebutuhan dasar terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan meta atau kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan menjadi sesuatu yang orang tersebut mampu mewujudkannya secara maksimal dengan mengerahkan seluruh bakat dan kemampuan potensinya. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri (*self fullfilment*), untuk menyadari semua potensi dirinya, untuk menjadi apa saja yang dapat dilakukannya, dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Manusia yang dapat mencapai tingkat aktualisasi diri ini menjadi manusia yang utuh, memperoleh kepuasan dari kebutuhan-kebutuhan yang orang lain bahkan tidak menyadari ada kebutuhan semacam itu.

Biografi Rollo May

## A. Biografi Rollo May

Rollo Reese May lahir pada 21 April 1909, di Ada, Ohio. Ia merupakan anak laki-laki pertama dari enam bersaudara pasangan Earl Tittle May dan Matie Boughton May. Di usia muda, May pindah bersama keluarganya ke Marine City, Michigan, tempat ia menghabiskan masa kanak-kanaknya. Ayahnya, sekretaris dari Young Men's Christian Association sering berpindah-pindah dan Ibunya sering meninggalkan anak-anaknya untuk merawat diri sendiri.

Sebagai pemuda, ia mulai memiliki minat di bidang seni dan sastra. Pertama kali berkuliah di Michigan State University dengan jurusan sastra Inggris, kemudian ia berpindah ke Oberlin College di Ohio dan menerima gelar sarjana pada tahun 1930. Tiga tahun setelah kelulusan, ia berkelana mengelilingi bagian timur dan selatan Eropa sebagai seniman. Tujuan utama dari perjalanan May adalah menjadi tutor bahasa Inggris di Anatolia College di Saloniki, Yunani. Ia kemudian menetapkan diri sebagai guru, namun May merasa semakin tidak efektif. Pengalaman kedua di Eropa yang berkesan baginya adalah ia hadir di seminar Alfred Adler di pegunungan di atas Vienna tahun 1932.

Kembali ke Amerika Serikat tahun 1933, ia bergabung dalam seminar *Union Theological* di New York yang juga diikuti oleh Carl Rogers 10 tahun sebelumnya. Meskipun May tidak bergabung dalam seminar untuk menjadi pastor, ia ditunjuk untuk menjadi pastor Kongregational tahun 1938 setelah menerima gelar master di bidang Teologi, dan menjadi pastor selama 2 tahun. Ia mempelajari Psikoanalisis di *William Alanson White Institute of Psychiatry, Psychoanalysis, and Psychology* (May bertemu dengan

Sullivan dan juga Fromm) sembari bekerja sebagai konselor untuk mahasiswa laki-laki *di City College of New York*.

Tahun 1946, ia membuka tempat praktiknya sendiri dan 2 tahun kemudian bergabung dengan akademisi WAW *Insitute*. Tahun 1949, ia menerima gelar Ph.D dalam bidang Psikologi Klinis dari *Columbia University*. Hingga tahun 1974, menjadi asisten professor psikiatri di WAWI.

Awal usia 30-an ia mengidap tuberkulosis dan menghabiskan waktu 3 tahun di Saranac Sanitarium di negara bagian New York. Pada saat itu, ia mulai mengembangkan pandangan mengenai sifat alamiah dari penyakitnya. Selama masa sakit dan pemulihan, ia menulis buku mengenai kecemasan. Ia membaca buku Freud dan Soren Kierkegaad, teolog dan Filsuf eksistensialisme dari Denmark. Setelah sembuh dari sakitnya, ia menulis disertasi mengenai kecemasan dan tahun berikutnya diterbitkan dengan judul The Meaning of Anxiety, 3 tahun kemudian ia menulis Man's Search for Himself, dan karya-karya lain bersama beberapa rekannya.

Selain itu May juga mendapat banyak penghargaan termasuk dari APA. Selama karirnya, May menjadi professor di beberapa universitas dan institusi. May menghabiskan sisa hidupnya bersama istri ketiganya setelah 2 kali bercerai. Pada tanggal 22 oktober 1994, May meninggal di Tiburon, California, dan meninggalkan istri beserta 3 anaknya. Ia merupakan representasi dari gerakan eksistensial di Amerika yang paling terkenal.

**Latar Belakang Eksistensialisme**

## Latar Belakang Eksistensialisme

Psikologi eksistensial modern berawal dari tulisan-tulisan karya Soren Kierkegaad (1813-1855), filsuf dan teolog Denmark. Ia prihatin terhadap tren di masyarakat pasca industri yang berkembang menuju dehumanisasi manusia. Ia menentang segala usaha untuk melihat manusia hanya sebagai objek dan menentang pandangan bahwa persepsi subjektif adalah satu-satunya realita yang dimiliki seseorang.

Kierkegaad menekankan keseimbangan antara kebebasan dan tanggung jawab. Akan tetapi, untuk mendapatkan kebebasan dan tanggung jawab hanya dapat dilakukan dengan melepaskan kecemasan. Pandangan Kierkegaad tidak begitu berpengaruh pada filosofis selama masa hidupnya. Namun, 2 filsuf Jerman, Friedrich Nietzsche (1844-1900) dan Martin Heidegger (1899-1976), membantu mempopulerkan filsafat Eksistensialisme pada abad ke-20, dan memberikan pengaruh terhadap tokoh lainnya, termasuk Binswanger dan Boss, Karl Jaspers, serta Victor Frankl dalam praktik psikoterapinya.

Pengaruh Eksistensialisme meluas melalui karya-karya penulis Prancis, mempengaruhi agama melalui tulisan-tulisan Martin Buber dan Paul Tillich, serta dari dunia seni, salah satunya lukisan karya Picasso. Setelah perang dunia II, eksistensialisme menyebar ke Amerika Serikat dan menjadi lebih bervariasi.

**1) Definisi Eksistensialisme**

Para filsuf dan psikolog menginterpretasikan eksistensialisme dalam berbagai cara, namun terdapat beberapa kesamaan elemen yang dimiliki oleh kebanyakan pemikir eksistensialis. Pertama, eksistensi ada sebelum esensi. Kedua, eksistensialisme menentang pemisahan antara subjek dan objek. Ketiga, manusia mencari arti dari kehidupannya. Keempat para eksistensialis berpendapat bahwa akhirnya, setiap manusia bertanggung jawab atas siapa dirinya dan akan menjadi apa.kemudian, para eksistensialis pada dasarnya antiteoritis.

**2) Konsep Dasar**

a. *Being-in-the-world*

Para eksistensialis mengadopsi pendekatan fenomenologis dalam mencoba memahami kemanusiaan, yaitu kita hadir di dunia yang dapat dimengerti dengan baik dari sudut pandang kita sendiri. Persatuan dasar dari manusia dengan lingkungannya diekspresikan dengan sebuah kata dalam bahasa Jerman, *dasein*, yang berarti untuk hadir disana. Secara harfiah berarti untuk eksis di duniadan umumnya ditulis sebagai *Being-in-the-world*.

Manusia yang tidak mempunyai rasa *dasein,* tidak ada kesatuan antara diri dan dunia. Banyak orang yang menderita kecemasan dan kesedihan yang disebabkan oleh alienasi dari diri mereka atau dunia mereka. Mereka juga tidak memiliki gambaran yang jelas mengenai diri mereka atau terisolasi dari dunia yang terasa berjarak dan asing.

Alienasi dimanifestasikan dalam 3 area, yaitu:

a) Keterpisahan dari alam
b) Kurangnya hubungan interpersonal yang berarti
c) Keterasingan dari diri yang autentik

Dengan demikian, manusia mengalami 3 bentuk *being-in-the-world* yang terjadi secara bersamaan:

a) *Umwelt* (lingkungan di sekitar kita)

Adalah dunia objek dan benda, akan tetap ada walaupun manusia tidak memiliki kesadaran. *Umwelt* adalah dunia alam dan hukum alam, termasuk dorongan biologis (lapar) dan fenomena alami (kelahiran dan kematian). Teori Freud banyak berkutat dengan *Umwelt*.

b) *Mitwelt* (hubungan kita dengan orang lain)

Kita harus berhubungan dengan manusia sebagai manusia, bukan sebagai benda. Kriteria yang paling penting adalah bahwa *dasein* orang lain dihargai. Teori Sullivan dan Rogers banyak berkutat dengan *Mitwelt.*

c) *Eigenwelt* (hubungan kita dengan diri sendiri)

Sadar atas dirinya sendiri sebagai manusia dan memahami siapa diri kita saat berhubungan dengan dunia kebendaan dan dunia manusia. Orang yang sehat hidup dalam *Umwelt, Mitwelt* dan *Eigenwelt* secara bersamaan.

*b. Nonbeing*

*Being-in-the-world* membutuhkan sebuah kesadaran atas diri sebagai makhluk yang hidup dan berkembang. Kesadaran ini juga dapat berakibat pada ketakutan akan ketiadaan, yaitu *nonbeing* atau kehampaan.

Kematian bukan satu-satunya bentuk *nonbeing*. May berbicara tentang kematian sebagai, "suatu fakta dalam hidup saya yang tidak relatif, tetapi absolut, serta kesadaran saya atas hal ini memberikan saya suatu eksistensi dan apa yang saya lakukan setiap jam menjadi kualitas yang absolut".

Banyak dari kita yang melarikan diri dari dari ketakutan kita atas *nonbeing* dengan risiko suatu eksistensi yang terbatas. Alternatif yang lebih sehat adalah menghadapi kematian yang tidak dapat dihindari dan menyadari bahwa *nonbeing* adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan dari keberadaan.

## C. Kasus Philip

Psikologi eksistensi lebih terfokus pada perjuangan individu untuk dapat berfungsi melalui pengalaman hidupnya dan tumbuh menjadi manusia yang seutuhnya. May mendeskripsikan perjuangan ini dalam sebuah laporan tentang salah satu pasiennya, Philip, seorang arsitek. Philip mengalami permasalahan dalam hubungan dengan Nicole, wanita yang dicintainya, melakukan perselingkuhan. Pada perselingkuhan yang ketiga yang dilakukan Nicole, Philip sampai pada taraf dimana ia berharap dapat menerima perilaku Nicole, tetapi ia juga merasa dikhianati. Philip mencari bantuan melalui terapi pada Rollo May.

## D. Kecemasan

Philip adalah penderita kecemasan neurotik yang menyebabkan perilakunya menjadi tidak produktif dan merugikan diri sendiri. Sebelum May menerbitkan *The Meaning of Anxiety* (1950), kebanyakan teori tentang kecemasan mengatakan bahwa kecemasan tingkat tinggi merupakan indikasi dari neurosis atau bentuk lain psikopatologi.

Dalam *The Meaning of Anxiety*, May mengatakan banyak perilaku manusia memiliki motivasi dari landasan rasa takut dan kecemasan. Manusia mengalami kecemasan saat dirinya sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang di anutnya terancam hancur atau rusak. May mendefinisikan kecemasan sebagai "kondisi subjektif ketika seseorang menyadari bahwa eksistensinya dapat dihancurkan dan ia dapat menjadi 'bukan apa-apa' (*nothing*). Ia juga menyebut kecemasan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. Kecemasan ada saat seseorang mengalami masalah saat pemenuhan potensi. Hal ini dapat berakibat pada stagnasi dan kehancuran, namun juga dapat berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan.

### 1) Kecemasan Normal

Agar nilai-nilai seseorang dapat tumbuh dan berubah, berarti ia harus mengalami kecemasan konstruktif atau kecemasan normal. Semua pertumbuhan selalu meliputi pelepasan nilai-nilai lama yang dapat menyebabkan kecemasan.

### 2) Kecemasan Neurotik

May mendefinisikan kecemasan neurotik sebagai "reaksi yang tidak proposional atas suatu ancaman, meliputi represi dan bentuk-bentuk lain dari konflik intrapsikis, yang dikelola oleh bermacam bentuk pemblokiran aktivitas dan kesadaran". Kecemasan neurotik dialami saat nilai mulai diubah menjadi dogma.

## E. Rasa Bersalah

Rasa bersalah muncul saat manusia menyangkal potensinya, gagal melihat secara akurat kebutuhan dari sesamanya, atau lupa akan ketergantungannya pada alam. Baik kecemasan maupun rasa bersalah bersifat *ontologis,* yaitu merujuk pada sifat alamiah dari suatu keadaan dan bukan perasaan yang muncul dari situasi atau pelanggaran spesifik.

Secara keseluruhan, May mengidentifikasikan 3 bentuk dari perasaan bersalah ontologis, yang masing-masing berkorelasi dengan tiap bentuk *being-in-the-world*, yaitu *Umwelt, Mitwelt, Eigenwelt.*

*d)* Rasa Bersalah – *Umwelt*

Rasa bersalah ontologis dapat mucul dari kurangnya kesadaran terhadap *being-in-the-world* seseorang. Berkembang-nya teknologi juga dapat menyebabkan manusia semakin jauh dan terlepas dari alam (*Umwelt*). Tipe dari rasa bersalah ini adalah hasil dari keterpisahan manusia dengan alam. May menyebutnya sebagai *rasa bersalah karena keterpisahan (separation guilt),* konsep yang mirip dengan gagasan Fromm mengenai dilema manusia.

☐ Rasa bersalah – *Mitwelt*

Muncul dari ketidakmampuan manusia untuk secara akurat melihat dunia orang lain (*Mitwelt*). Manusia hanya dapat melihat dan menilai kebutuhan orang lain dari sudut pandang dirinya sendiri. Hal ini membuat manusia merasa tidak cukup baik dalam hubungannya dengan orang lain, yang kemudian berujung pada kondisi perasaan bersalah. May mengatakan bahwa hal ini bukanlah kegagalan moral, tapi hal ini adalah hasil yang tidak dapat dihindari dari kenyataan bahwa masing-masing orang adalah individu yang berbeda dan terpisah, serta tidak mempunyai pilihan selain melihat dunia melalui sudut pandang (kita) masing-masing.

*e)* Rasa bersalah – *Eigenwelt*

Diasosiasikan dengan penyangkalan manusia atas potensi yang dimilikinya dan kegagalan dalam memenuhinya atau dapat dikatakan rasa bersalah berdasarkan hubungan manusia dengan diri sendiri (*Eigenwelt*). Rasa bersalah ini bersifat universal, karena tidak ada satupun dari manusia yang dapat secara tuntas memenuhi potensinya.

Rasa bersalah juga dapat berdampak positif ataupun negatif pada kepribadian.

a) Rasa bersalah dapat digunakan untuk mengembangkan rasa rendah hati yang sehat, meningkatkan hubungan manusia dengan orang lain, dan secara kreatif menggunakan potensi- potensi yang dimilikinya.

b) Rasa bersalah yang neurotik dapat berakibat pada munculnya gejala-gejala nonproduktif atau neurotik, seperti impotensi seksual, depresi, kekejaman pada orang lain, ketidakmampuan membuat pilihan.

## F. Intensionalitas

Menurut May, intensionalitas adalah kemampuan untuk membuat pilihan mengimplikasikan suatu landasan terstruktur ketika pilihan tersebut dibuat serta struktur yang memberikan arti pada penga-laman dan membuat manusia dapat mengambil keputusan tentang masa depan. Intensionalitas adalah struktur dari arti dan makna yang memungkinkan manusia sebagai subjek, untuk melihat serta mengerti dunia luar, yang merupakan objek.

## G. Kepedulian, Cinta, dan Keinginan

Kepedulian (*care*) adalah suatu proses aktif, kebalikan dari apatis. Kepedulian adalah kondisi ketika sesuatu benar-benar berarti. Kepedulian tidak sama dengan cinta, namun bersumber dari cinta. Untuk mencintai berarti untuk peduli, untuk menyadari kemanusiaan esensial dari orang lain, untuk menghormati perkembangan orang tersebut dengan aktif.

May (1953) mendefinisikan cinta (*love*) sebagai perasaan bahagia terhadap kehadiran orang lain dan menegaskan nilai serta perkembangan (dari orang lain tersebut) seperti milik kita sendiri. Tanpa kepedulian, tidak mungkin ada cinta, hanya sentimental kosong atau rangsangan seksual yang sementara. Kepedulian juga merupakan sumber dari keinginan.

May (1969b) menyebut keinginan (*will*) sebagai kapasitas untuk mengatur diri seseorang supaya pergerakan dalam arah tertentu atau menuju suatu sasaran tertentu dapat terjadi (hlm. 218). Perbedaan antara keinginan dan harapan (*wish*) ia kemukakan sebagai berikut:

a) Keinginan menuntut kesadaran diri, sedangkan harapan tidak
b) Keinginan mengimplikasikan kemungkinan-kemungkinan atas salah satu/atau pilihan, sedangkan harapan tidak

c) Harapan memberikan kehangatan, kepuasan, imajinasi, permainan anak-anak, kesegaran, dan kekayaan untuk keinginan. Keinginan memberikan pengarahan diri, kematangan dari sebuah harapan.
d) Keinginan melindungi harapan, membiarkannya untuk terus berkembang tanpa masuk ke risiko-risiko yang terlalu besar.

**1) Persatuan antara Cinta dan Keinginan**

Cinta telah diasosiasikan dengan yang sensual atau seks, sementara keinginan telah berubah arti menjadi tekad yang mantap atau kekuatan dari kemauan. Saat dipandang sebagai seks, cinta berubah menjadi sesuatu yang bersifat sementara dan tidak memiliki komitmen; sehingga tidak ada keinginan, hanya ada harapan. Saat dipandang sebagai kekuatan dari kemauan, keinginan berubah menjadi melayani diri sendiri dan tidak memiliki semangat; tidak ada kepedulian, yang ada hanya manipulasi.

Terdapat alasan-alasan biologis mengapa cinta dan keinginan berbeda. Saat anak manusia hadir di dunia, anak tersebut menjadi satu dengan semesta (*Unwelt*), ibunya (*Mitwelt*), dan dirinya sendiri (*Eigenwelt*). Kebutuhan manusia dipenuhi tanpa usaha yang sadar dari pihak manusia, secara biologis, dalam kondisi dini menyusui dari payudara ibu. Hal tersebut merupakan kebebasan yang pertama, "ya" yang pertama.

Saat mulai berkembang, manusia memiliki keinginan untuk memanifestasikan diri sebagai oposisi, yang merupakan "tidak" yang pertama. Banyak orangtua yang menginterpretasikan "tidak" secara negatif sehingga menggoyahkan penegasan diri pada anak dan anak belajar untuk memisahkan keinginan dari cinta yang membahagiakan yang sebelumnya mereka nikmati

Menurut May tugas kita adalah untuk mempersatukan cinta dan keinginan. Baik cinta maupun keinginan, berarti berusaha menggapai orang lain. Keduanya meliputi kepedulian, menuntut pilihan, mengimplikasikan tindakan dan membutuhkan tanggung jawab.

**2) Bentuk-bentuk Cinta**

a) Seks

Seks adalah fungsi biologis yang dapat dipuaskan melalui hubungan seksual atau cara melepaskan tekanan seksual lainnya. Seks tetap menjadi kekuatan untuk menghasilkan keturunan, dorongan yang dapat mengabadikan suatu ras, sumber utama kenikmatan paling intens dari manusia sekaligus kecemasan yang paling meresap.

Pada zaman modern, seks telah menjadi suatu permasalahan. May menunjukkan bahwa masyarakat berpindah dari masa ketika melakukan hubungan seks membuat seseorang penuh dengan rasa bersalah dan kecemasan, kepada waktu ketika tidak

melakukan hubungan seks mengakibatkan perasaan bersalah dan kecemasan

b) *Eros*

Di Amerika Serikat, seks sering tidak dapat dibedakan dengan *eros*. Seks adalah kebutuhan psikologis yang mencari kepuasan melalui pelepasan tekanan, sedangkan *eros* adalah hasrat psikologis yang mencari untuk menghasilkan keturunan atau kreasi lewat persatuan dengan seseorang yang dicintai. *Eros* adalah bercinta, sedangkan seks adalah manipulasi organ-organ. *Eros* adalah berharap untuk mengukuhkan suatu persatuan yang bertahan lama; seks adalah hasrat untuk merasakan kenikmatan.

*Eros* dibangun atas kepedulian dan kelembutan. *Eros* mendambakan untuk membangun suatu persatuan yang bertahan dengan orang lain, yaitu ketIka partner mengalami kebahagiaan dan hasrat mendalam, serta keduanya merasa diperluas dan diperdalam oleh pengalaman tersebut.

c) *Philia*

*Philia* adalah hubungan pertemanan yang intim di antara dua orang, namun nonseksual. *Philia* tidak dapat diburu-buru; membutuhkan waktu untuk tumbuh, berkembang dan mengakar. *Philia* tidak menuntut manusia untuk berbuat apa- apa pada orang yang dicintainya, selain menerimanya, mendampinginya, dan menikmati bersamanya. *Philia* membuat *eros* menjadi mungkin. Perkembangan yang bertahan dan tidak terburu-buru dari sebuah hubungan pertemanan adalah prasyarat untuk menjalani persatuan antara dua manusia.

d) *Agape*

*Agape* didefinisikan sebagai penghargaan untuk orang lain, kepedulian atas kesejahteraan orang lain yang melebihi keuntungan apa pun yang dapat diperoleh seseorang dari hal tersebut; cinta yang tidak terkecuali, seperti cinta Tuhan pada manusia.

*Agape* adalah cinta yang bersifat altruis, bentuk cinta spiritual yang membawa risiko seseorang bertindak seolah-olah ia adalah Tuhan. Cinta ini tidak memedulikan perilaku dan karakteristik orang lain.

## H. Kebebasan dan Takdir

### 1) Definisi Kebebasan

Kebebasan adalah “kapasitas seseorang untuk mengetahui bahwa ia adalah orang yang menentukan (*determined one*)”. Kebebasan datang dari pemahaman atas takdir manusia; pemahaman bahwa manusia memiliki kelemahan yang tidak dapat

terpisahkan dari dirinya, bahwa pengalaman masa kecil membuat manusia mempunyai suatu pola perilaku tertentu.

Kebebasan adalah kemungkinan untuk berubah walaupun manusia tidak tahu apa saja perubahan yang dapat terjadi. Kebebasan memerlukan kemampuan untuk menaungi kemungkinan-kemungkinan yang berbeda-beda di dalam pikiran seseorang walaupun pada saat itu belum terlalu jelas bagaimana seseorang harus bertindak.

**2) Bentuk-bentuk Kebebasan**

May (1981) mengenal dua bentuk kebebasan yaitu kebebasan untuk melakukan (*freedom of doing*) atau dapat disebut dengan kebebasan eksistensial dan kebebasan untuk menjadi (*freedom of being*) atau dapat disebut dengan kebebasan esensial.

a. Kebebasan Eksistensial

Kebebasan ini merupakan kebebasan untuk bertindak, untuk melakukan. Kebebasan eksistensial adalah kebebasan untuk bertindak atas pilihan yang dibuat oleh seseorang.

b. Kebebasan Esensial

Kebebasan esensial merupakan kebebasan untuk menjadi. Kebebasan eksistensial sering membuat kebebasan esensial menjadi lebih sulit, namun kebebasan esensial tidak hanya didapat hanya jika kebebasan eksistensi terbatasi karena sebenarnya kita juga sudah memiliki batasan sendiri yaitu takdir.

**3) Definisi Takdir**

May (1981) mendefinisikan takdir sebagai "*rancangan dari alam semesta yang berbicara lewat rancangan dari masing-masing manusia*". Takdir manusia yang utama adalah kematian, namun dalam skala kecil, takdir manusia mencakup karakteristik biologis lainnya dan sebagai tambahan faktor psikologis dan budaya juga memiliki kontribusi atas takdirnya.

Takdir tidak berarti telah ditentukan sebelumnya (*preordained*) atau dituliskan sebelumnya (*foredoomed*). Takdir adalah tujuan manusia. Dalam batasan takdir, manusia memiliki kekuatan untuk memilih serta kekuatan ini membuatnya mampu untuk menghadapi dan menantang takdirnya, akan tetapi tidak berarti bahwa semua perubahan yang diinginkan akan terjadi. Manusia tidak dapat menghapus takdirnya, tetapi ia dapat memilih bagaimana akan bereaksi, bagaimana dapat menghidupkan bakat yang ada di hadapannya.

Kebebasan tanpa takdir adalah otoritas tanpa kontrol. Oleh karena itu, tanpa takdir manusia tidak akan mempunyai kebebasan, namun tanpa kebebasan, takdir pun akan menjadi tidak berarti.

## I. Kekuatan Mitos

Selama bertahun-tahun, May sangat memperhatikan dampak yang kuat dari mitos pada individu dan budaya. May berpendapat bahwa orang-orang di peradaban barat memiliki kebutuhan mendesak mengenai mitos. Oleh karena kurangnya mitos untuk dipercaya, manusia pun berpaling pada agama, ketergantungan obat-obatan, dan budaya populer dalam usaha yang sia-sia untuk menemukan arti dari kehidupannya. Mitos bukanlah hal-hal yang salah, melainkan sistem kepercayaan yang disadari dan tidak disadari, yang memberikan penjelasan atas masalah sosial dan pribadi. Mitos adalah cerita-cerita yang menyatukan masyarakat.

May percaya bahwa manusia berkomunikasi satu sama lain dalam dua level. Pertama adalah melalui bahasa rasionalisme, dan dalam level ini, kebenaran lebih penting daripada pihak-pihak yang saling berkomunikasi. Kedua adalah melalui mitos, dan dalam level ini, pengalaman keseluruhan dari manusia lebih dari manusia lebih penting daripada akurasi empiris dari komunikasi.

May percaya bahwa cerita oedipus adalah mitos yang sangat kuat dalam budaya karena mengandung elemen-elemen dari krisis eksistensial yang umum bagi semua orang. Krisis-krisis ini meliputi (1) kelahiran, (2) perpisahan atau pengasingan dari orangtua dan rumah, (3) persatuan seksual dengan salah satu orang tua dan permusuhan dengan yang lainnya, (4) penegasan dari kemandirian dan pencarian identitas, serta (5) kematian. Mitos oedipus memiliki arti untuk manusia karena berhubungan dengan masing-masing kelima krisis di atas. Mitos dapat menjadi dorongan yang menyembuhkan untuk manusia. Banyak orang yang menyangkal mitos sehingga beresiko pada rasa terasing, sikap apatis, dan kekosongan komposisi utama dari psikopatologi.

## J. Psikopatologi

May memandang psikopatologi sebagai kurangnya komunikasi – ketidakmampuan untuk mengetahui orang lain dan untuk membagi dirinya dengan orang lain. Orang yang terganggu secara psikologis, menyangkal takdirnya sehingga ia kehilangan kebebasannya. Orang tersebut mengembangkan gejala-gejala neurotik untuk melepaskan kebebasannya. Hal ini membuat *coping* lebih mudah bagi diri orang tersebut. Orang yang kompulsif mengadopsi rutinitas yang ketat, sehingga membuat pilihan-pilihan baru menjadi tidak penting atau tidak dibutuhkan.

Gejala-gejala tersebut dapat bersifat sementara. Gejala-gejala neurotik tidak merepresentasikan kegagalan dalam penyesuaian diri, tetapi penyesuaian yang baik dan perlu untuk menjaga *dasein* seseorang.

## K. Psikoterapi

May tidak membangun aliran psikoterapi, namun ia banyak menulis mengenai psikoterapi. May menolak gagasan bahwa psikoterapi harus menurunkan kecemasan dan menghilangkan perasaan bersalah. Ia menyarankan bahwa seharusnya psikoterapi membuat manusia menjadi lebih manusiawi; membantu manusia memperluas kesadarannya supaya dapat berada dalam posisi yang lebih baik untuk dapat membuat keputusan.

May yakin bahwa tujuan psikoterapi adalah untuk membebaskan manusia. Menurut May gejala-gejala neurotik hanyalah cara untuk melarikan diri dari kebebasan dan indikasi bahwa kemungkinan internal yang dimiliki oleh pasien tidak digunakan. Psikoterapi harus lebih terfokus pada membantu orang lain mengalami eksistensinya, dan gejala-gejala yang membebaskan, hanyalah hasil samping dari pengalaman tersebut.

Terapis eksistensial tidak mempunyai satu set teknik atau metode khusus yang dapat diaplikasikan kepada semua pasien. Terapis hanya mempunyai dirinya sendiri dan kemanusiaan untuk ditawarkan. Terapis harus membangun hubungan satu-lawan-satu (*Mitwelt*) yang membuat pasien mampu untuk lebih sadar akan dirinya dan hidup sepenuhnya dalam dunianya sendiri (*Eigenwelt*).

May banyak memegang keyakinan yang sama dengan yang dipegang oleh Carl Rogers. Dasar dari kedua pemikiran tersebut adalah terapi sebagai pertemuan manusia, yaitu sebuah hubungan 'saya-Anda' dengan potensi untuk memfasilitasi pertumbuhan di dalam diri terapis dan pasien, akan tetapi dalam praktiknya, May akan lebih banyak memberikan pertanyaan, untuk masuk ke dalam masa kanak-kanak pasien dan untuk memberi saran atas kemungkinan-kemungkinan makna dari perilakunya saat ini.

**Soal Latihan:**

1. Apakah latar belakang dari Rollo May ?
2. Bagaimana pandangan kepribadian dari Rollo May ?
3. Apakah itu kebebasan dan takdir ?
4. Apa itu cinta dari pemikiran Rollo May ?
5. Berikan contoh dari peristiwa yang terjadi di lingkungan anda, dikaitkan dengan pemikiran Rollo May!
6. Sebutkan jenjang kebutuhan menurut Maslow?
7. Jelaskan mengenai kebutuha Meta pada manusia?
8. Berikan contoh mengenai kebutuhan kemanan menurut Maslow?

**BAB 5**

# Perkembangan terkini Psikologi Kepribadian

**Biografi Martin Seligman**

## Biografi Martin Seligman

Martin E. P. Seligman lahir pada 12 Agustus 1942 di Albany, New York. Seligman menyelesaikan kuliahnya di Universitas Princeton pada tahun 1964, kemudian menyelesaikan Ph.D. jurusan psikologi di Universitas Pennsylvania. Setelah bekerja sebagai asisten professor di universitas Cornell, ia kembali ke Universitas Pennsylvania untuk mengajar. Seligman memulai penelitiannya mengenai teori *Learned helplessness*. Ia menemukan bahwa ketika orang merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang dihadapinya, ia cenderung menyerah daripada berjuang untuk mengontrolnya. Penelitiannya dalam *helplessness* dan pesimis memiliki implikasi yang penting dalam prevensi dan treatmen pada depresi. Penelitian Seligman mengenai sikap pesimistik menyebabkan ia mengembangkan minat dalam optimisme, minat yang akhirnya membawa munculnya cabang baru psikologi.

Tahun 1980 Seligman telah memperoleh jabatan sebagai pemimpin dari program pelatihan klinis di departemen psikologi universitas Pennsylvania selama 14 tahun. Pada rentang waktu yang sama, ia berhasil memperoleh penghargaan dari akademi pelatihan USA sebagai praktisi pembaharuan dan di tahun tersebut juga berhasil mendapatkan penghargaan dari A.P.A sebagai tokoh pembaharuan yang memberikan kontribusi untuk pengetahuan dan pelatihan. Seligman juga berhasil mendapatkan penghargaan MERIT untuk penelitiannya dalam bidang depresi di tahun 1991. Tahun 1996 Seligman menjadi presiden *American Psychiatric Association*. Tujuan utamanya menjadi presiden A.P.A adalah untuk menggabungkan pelatihan dengan ilmu pengetahuan secara bersama-sama sehingga kedua cabang tersebut dapat berkembang.

**Teori Learned Helplessness**

***Learned Helplessness***

Sebelum mempelajari mengenai *helplessness*, Seligman mempelajari mengenai optimisme. Seligman melakukan penelitian tersebut masih menggunakan latar belakang hampir sama dengan psikologi klinis. Seligman terbiasa untuk berfokus pada apa yang salah dengan individu dan kemudian bagaimana untuk memperbaikinya. Mencermati apa sudah benar dan bagaimana membuatnya menjadi lebih baik itu tidak terlintas di pikirannya.

Titik baliknya adalah ketika Seligman bertemu dengan Richard Pine tahun 1988, yaitu orang yang ditakdirkan untuk menjadi literatur, penasihat intelektual, dan temannya. Seligman bercerita kepada Pine mengenai penelitiannya dengan pesimis, dan Pine mengingatkan bahwa penelitiannya mengenai optimisme bukan pesimisme. Pine mendoakan Seligman akan menulis buku mengenai optimisme. Doanya pun benar-benar terwujud dan buku mengenai optimisme laris terjual selama 15 tahun. Optimisme ini pun menjadi awal dari munculnya psikologi positif.

Berdasarkan pengalaman Seligman dapat dilihat bahwa manusia melihat peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya dengan dua cara, pesimis dan optimis. Karakteristik pesimis adalah orang yang memiliki kecenderungan untuk percaya bahwa peristiwa-peristiwa buruk akan bertahan lama, dapat merusak segala sesuatu yang orang tersebut lakukan, dan itu merupakan kesalahannya. Orang yang optimis mempunyai pemikiran sebaliknya, yaitu cenderung percaya bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, dan disebabkan oleh karena satu permasalahan saja. Orang optimis percaya peristiwa yang dialami ini bukan kesalahannya yang disebabkan oleh keadaan sekitar, nasib jelek, atau karena orang lain penyebab ia mengalami permasalahan. Orang optimis saat mengalami situasi yang buruk, ia akan menerima hal tersebut sebagai tantangan dan berusaha keras untuk mengatasinya.

Kebiasaan cara berpikir pesimis dapat menimbulkan berbagai konsekuensi. Banyak penelitian menunjukkan bahwa orang pesimis lebih mudah menyerah dan lebih sering merasa tertekan atau depresi. Perilaku pesimis mungkin tampak begitu berakar menjadi permanen tetapi Seligman percaya bahwa orang dapat keluar dari cara berpikir pesimis. Orang pesimis pada kenyataannya dapat belajar untuk lebih optimis, dan tidak hanya pada pemikiran seperti "setiap hari, di setiap jalan, saya akan semakin membaik," tetapi dengan belajar cara baru dalam keterampilan kognitif. Keterampilan ini sudah ditemukan di laboratorium dan klinik terkemuka psikolog serta psikiater dengan validasi yang ketat. Inti atau akar dari fenomena pesimisme adalah fenomena lain yaitu ketidakberdayaan (*helplessness*). *Helplessness* adalah keadaan di saat seseorang tidak dapat melakukan sesuatu hal yang disebabkan oleh suatu peristiwa yang terjadi pada orang tersebut.

Hidup dimulai dalam ketidakberdayaan (*helplessness*). Bayi baru lahir tidak dapat menolong dirinya sendiri, bagi bayi hampir seluruh hidupnya dilakukan dengan refleks. Ketika bayi menangis, ibunya datang, walaupun bukan berarti bayi mengontrol ibunya untuk datang. Bayi menangis merupakan reaksi refleks dari rasa sakit dan ketidaknyamanan. Bayi tidak punya pilihan lain, yang diketahuinya hanya menangis. Hanya satu kerja otot saat bayi lahir yang tampak dibawah peristiwa kontrol yang paling sederhana, yaitu mengisap. Setelah melewati periode masa kelahiran, dan proses dari masa ketidakberdayaan (*helplessness*) menjadi seseorang yang mempunyai kontrol. Kontrol pribadi yaitu kemampuan untuk mengubah sesuatu dari satu aksi yang disengaja, hal ini berlawanan dengan ketidakberdayaan (*helplessness*).

Cara manusia berpikir mengenai dunia kehidupan ini dapat benar-benar mengurangi atau memperbesar kontrol yang dimiliki manusia. Pikiran manusia tidak hanya reaksi terhadap peristiwa-peristiwa; manusia mengubah peristiwa yang terjadi kemudian. Contohnya, jika manusia berpikir bahwa dirinya tidak berdaya untuk membuat perbedaan dalam masa kanak-kanaknya, manusia tersebut akan menjadi lumpuh ketika berhadapan dengan aspek kehidupan. Ketika manusia menaksir teralu tinggi ketidakberdayaannya (*helplessness*), kekuatan lain akan mengambil kontrol dan membentuk masa depan manusia tersebut.

Penjelasan berlakunya tindakan manusia yaitu orang-orang yang di dorong dari dalam atau ditarik dari peristiwa eksternal. Meskipun detail dari mendorong dan menarik tergantung teori tertentu yang di pegang. Freudian berpegang bahwa konflik pada masa anak-anak yang belum terselesaikan dapat memengaruhi perilakunya saat dewasa. Pengikut Skinner melihat perilaku sebagai pengulangan hanya ketika mendapatkan penguatan dari faktor eksternal.

Teori-teori yang dominan dalam psikologi di akhir 1960-an mengalihkan fokus dari kekuatan lingkungan ke harapan individu, preferensi, pilihan, keputusan, kontrol dan ketidakberdayaan. Perubahan mendasar di bidang psikologi ini berkaitan dengan perubahan mendasar dalam psikologi itu sendiri. Pertama kalinya dalam sejarah yang disebabkan oleh teknologi dan massa, serta alasan lainnya, banyak orang mampu memiliki ukuran yang signifikan dalam memilih dan itu karena kontrol pribadi atas hidupnya. Tidak sedikit pilihan ini menyangkut kebiasaan manusia sendiri dalam berpikir.

**Perkembangan Learned Helplessness pada masa Kanak - kanak**

### Perkembangan *Learned Helplessness* pada masa kanak-kanak

Anak-anak di bawah umur biasanya lebih optimistik, namun setelah puberitas kapasitas harapan dan imunitas dari keputusasaan anak akan berkurang karena banyaknya kehilangan rasa optimis.

Contoh kasus, ketika seorang anak bernama David berusia lima tahun, orangtuanya mengalami perceraian. David selalu menanyakan kepada ayahnya agar ayahnya menikah kembali dengan ibunya. Ayahnya menjelaskan bahwa orang dapat saling tidak mencintai lagi dan itu sudah menjadi final. *"Ayahnya bertanya kepada David apakah kamu pernah sangat menyukai temanmu, dan kemudian berhenti untuk menyukainya? David sambil mengingat, lalu mengatakan ya. Kemudian ayahnya menjelaskan bahwa hal tersebut sama dengan ibu dan ayah rasakan. Orangtuanya sudah tidak lagi saling mencintai satu sama lain, dan tidak akan kembali bersama. David melihat ayahnya, dan mengangguk setuju, kemudian ia mengatakan iya mungkin itu ayah."* Contoh di atas menunjukkan anak masih memiliki rasa optimisnya bahwa ayahnya dapat kembali lagi bersama dengan ibunya, walaupun anak sudah diberikan penjelasan mengenai keadaan orangtuanya.

*Explanatory style* pada anak-anak sangat berat sebelah, dibandingkan oleh orang dewasa. Peristiwa yang baik akan melekat selamanya, akan dapat membantunya dalam segala cara dan itu yang dilakukan oleh anak-anak. Peristiwa buruk hanya terjadi begitu saja, hilang begitu cepat dan itu adalah kesalahan orang lain.

Anak yang mengalami depresi, dan anak mengalami depresi yang sangat mendalam seperti orang dewasa, memiliki perbedaan yang mencolok dengan remaja serta orang dewasa. Anak menjadi putus asa dan tidak memiliki niat untuk bunuh diri. Berbeda dengan orang dewasa, kasus bunuh diri sekitar 20.000 hingga 50.000 ribu terjadi setiap tahunnya di Amerika. Hampir semuanya mengalami depresi, dan putus asa sebagai penyebab bunuh diri. potensi kuat untuk bunuh diri karena orang tersebut menganggap hidup akan selalu menjadi misteri dan hanya dengan kematian untuk menghilangkan penderitaannya.

Kasus Bunuh diri pada masa anak-anak memang dapat terjadi dan hal tersebut merupakan hal yang tragis. Kasus bunuh diri pada anak-anak terjadi kira-kira hanya dua ratus setiap tahunnya dan disebabkan oleh masalah utama epidemiologi bukan karena depresi dan keputusasaan. Umumnya anak dibawah usia tujuh tahun tidak pernah memiliki niat bunuh diri. Anak usia tersebut sudah dapat mengerti mengenai kematian, mengerti hari akhir, dan anak bisa membunuh seseorang, tetapi anak tidak dapat mempertahankan keadaan putus asa untuk waktu yang lama. Seligman (2006) berpendapat hal ini dipastikan karena evolusi. Anak merupakan benih masa depan, dan minat utama alam pada anak-anak agar dapat mencapai puberitas dengan aman serta menghasilkan anak-anak generasi berikutnya. Anak-anak pra puberitas memiliki angka kematian terendah dari semua penyebab. Alam telah menyangga anak-anak tidak hanya secara fisik, tetapi

juga secara psikologis, dengan menganugrahkan anak-anak dengan harapan berlimpah ruah dan irasional.

**Perkembangan Learned Helplessness pada orang tua**

### ***Learned Helplessness*** **pada orangtua**

Orangtua merupakan panutan bagi anak-anaknya. Ketika orangtua terutama ibu, berpikir secara optimis maka anak-anaknya dapat pula berpikir optimis, namun kebalikannya ketika orangtua berpikir secara pesimis maka anak-anaknya akan berpikir secara pesimis. Saat anak melihat ibunya mengalami peristiwa yang buruk dan membuat orangtuanya menjadi tidak berdaya (*helpless*), anak memperhatikan serta meniru orangtuanya. Contohnya, Anna melihat mobil yang diparkir ibunya diparkiran mengalami penyok di sisi pintu. Anna memberitahukan kepada ibunya bahwa mobilnya penyok dan ayah sudah mengingatkan untuk tidak parkir di tempat yang sempit. Reaksi ibu ketika mengetahuinya *"astaga, ayahmu pasti akan membunuh ibu. Sialan, hal seperti ini selalu terjadi pada saya. Saya terlalu malas untuk berjalan jauh sambil membawa barang belanjaan. Saya begitu bodoh."*

Ibu menyebutkan beberapa hal yang melemahkan dirinya sendiri, dan Anna mendengarkannya. Ketika Anna mendengarkan perkataan ibunya yang pesimis di saat peristiwa buruk terjadi, membuat Anna belajar mengenai ketidakberdayaan (*Learned helplessness*).

**Learned Helplessness dan kesehatan mental**

### ***Learned Helplessness*** **dan kesehatan mental**

Pemikiran pesimis tidak hanya mempunyai dampak pada kesehatan fisik saja, namun dapat pula memengaruhi kesehatan mental seseorang. Di mulai dengan peristiwa-peristiwa yang buruk terjadi seperti mengalami kegagalan, dan kehilangan orang yang dicintai yang menimbulkan suatu perasaan putus asa. Orang yang pesimis cenderung rentan akan mengalami depresi. Memang depresi tidak langsung terjadi pada seseorang, tetapi dari banyak terjadinya peristiwa-peristiwa buruk menimbulkan ketidakberdayaan (*helplessness*) pada individu tersebut yang berlangsung lebih dari enam hingga dua belas bulan. Menentukan diagnosis bahwa seseorang mengalami depresi tidak dilakukan dengan sembarangan, tetapi oleh ahli dibidangnya yaitu psikiatri atau psikolog dan untuk dapat membantu mendiagnosis seseorang dibutuhkan adanya DSM yaitu buku manual yang diterbitkan oleh APA.

**Hubungan Learned Helplessness dan kesehatan**

### ***Hubungan Learned Helplessness*** **dan kesehatan**

Hasil penelitian sebelumnya di laboratorium seluruh dunia menghasilkan bahwa sifat-sifat psikologis, terutama optimis, dapat membuat orang lebih sehat. Teori mengenai *learned helplessness* sangat kuat mengatakan optimis baik untuk kesehatan, dari teori ini ada empat hal yang dapat dilihat (Seligman, 2007), yaitu:

1. Temuan dari Visintainer's (dalam Seligman, 2007) bahwa *learned helplessness* pada tikus lebih rentan menumbuhkan tumor. Penemuan ini melihat bahwa sistem kekebalan pada tikus yang tidak berdaya berkurang. Sistem kekebalan tubuh berguna untuk melawan penyakit. Penelitian melihat sistem kekebalan dari tikus yang tidak berdaya ditemukan bahwa pengalaman yang tidak dapat dielakkan membuat sistem kekebalan melemah. T-cells dari darah tikus yang mengalami tidak berdaya mulai tidak berkembangbiak dengan cepat dan menghancurkan kuman atau bakteri ketika masuk ke dalam tubuh. penemuan ini menunjukkan *learned helplessness* tidak hanya berakibat pada perilaku tetapi juga seluruh hal yang berhubungan dengan sel dan membuat sistem kekebalan tubuh lebih lemah. Hal ini dapat dilihat bahwa individu tidak mudah langsung menjadi tertekan atau depresi ketika individu mengalami kegagalan. Individu optimis lebih sedikit mengalami *learned helplessness* dibandingkan orang yang pesimis. Semakin sedikit pengalaman *learned helplessness*, semakin terbentuk sistem kekebalan tubuh yang baik.
2. Individu yang optimis menghasilkan kesehatan yang baik, dengan cara menjaga pola hidup yang baik dan mencari saran medis. Berbeda dengan individu yang pesimis. Individu yang pesimis percaya bahwa dirinya tidak dapat disembuhkan ketika mengalami sakit. *"Ia percaya bahwa tidak ada yang dapat dilakukannya, jadi untuk apa berusaha?"*. Contohnya kurang lebih seperti orang yang berhenti untuk merokok karena tidak sanggup melakukannya dan berpikir bahwa dirinya tidak bias berhenti merokok. Jadi optimis itu keputusan dari individu tersebut. seperti hanya ketika melakukan seseorang mencegah dirinya mengalami sakit, maka ia menjaga kesehatannya dengan rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter (*medical cek up*).
3. Optimis menjadi suatu hal yang penting dengan kesehatan disaat individu mengalami peristiwa-peristiwa yang buruk. Semakin banyak seseorang menghadapi peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi, semakin orang tersebut mengalami sakit. Seseorang yang selama enam bulan mengalami PHK, perceraian biasanya mendapatkan resiko penyakit seperti serangan jantung, dan kanker. Itu sebabnya ketika perubahan hidup terjadi, orang tersebut perlu untuk memeriksakan kesehatannya lebih rutin dibandingkan biasanya. Meskipun orang tersebut merasa baik-baik saja. Begitu pula ketika mengalami pindah kerjaan, putus cinta, pensiun, atau ketika orang yang dicintainya meninggal dunia.
4. Adanya dukungan sosial. Dukungan sosial sangat membantu kesehatan fisik seseorang. Orang yang belum menikah mempunyai resiko lebih tinggi untuk mendapatkan depresi atau tekanan dibandingkan orang yang menikah. Bahkan untuk kehidupan sosial pada umumnya dapat melawan penyakit.

Orang yang mengisolasi dirinya sendiri ketika sakit cenderung akan bertambah parah penyakitnya.

## Depresi

**Depresi**

Depresi merupakan ungkapan dari rasa pesimisme. Manusia saat ini berada di tengah epidemik depresi, salah satu konsekuensinya adalah banyak orang melakukan bunuh diri. Saat ini orang yang mengalami depresi parah sepuluh kali lebih banyak dibandingkan lima belas tahun yang lalu. Wanita dua kali lebih banyak melakukan bunuh diri dibandingkan pria, dan saat ini lebih banyak terjadi dibandingkan generasi yang lalu.

Hingga saat ini ada dua pendekatan yang kita pelajari mengenai depresi, yaitu psikoanalitik dan biomedis. Psikoanalitik dasarnya adalah teori dari Sigmund Freud. Freud mengatakan depresi adalah rasa kemarahan terhadap diri sendiri. Orang yang merasakan depresi akan menghina diri sendiri sebagai manusia yang tidak berharga dan ingin rasanya bunuh diri serta mempunyai rasa sangat membenci dirinya.

Pandangan pertama yaitu psikoanalistik yang mengatakan bahwa manusia tidak mudah menghilangkan rasa depresi. Depresi merupakan hasil dari konflik di masa kecil yang tidak terselesaikan dan adanya pertahanan diri yang berlapis-lapis. Freud percaya dan akhirnya dapat menyelesaikan konflik yang ada untuk dapat mengurangi kecenderungan depresi hanya dengan cara menghancurkan pertahanan tersebut. Tahun demi tahun, terapis psikoanalisis berjuang untuk mendapatkan wawasan ke masa kanak-kanak mengenai kemarahan atas diri sendiri sebagai resep untuk depresi.

Lebih dari 90 persen kasus, mengalami depresi episodik yang datang dan pergi. Episode ini terjadi antara tiga hingga dua belas bulan. Meskipun banyak ribuan pasien yang melakukan beratus ribu sesi, terapi psikoanalis telah terbukti tidak efektif untuk masalah depresi. Pendekatan ini lebih terfokus pada kesalahan masa lalu pasien. Teori psikoanalitik berpendapat bahwa karena kekurangan karakter, pasien membawa depresi atas dirinya. Pasien menginginkan menjadi depresi. Pasien mendorong untuk menghukum diri sepanjang hidupnya jika ia bisa.

Pandangan kedua yaitu dari pendekatan biomedis. Menurut ahli psikiatris biologi merupakan penyakit tubuh. depresi muncul dari cacat warisan biokimia, kemungkinan dari kromosom nomer 11 yang menghasilkan ketidakseimbangan kimiawi di otak. Pskiatris biologi mengobati depresi dengan obat atau terapi kejut listrik, ini merupakan cara yang cepat, murah, dan cukup efektif.

Beberapa depresi terlihat hasilnya karena dari buruknya fungsi otak, dan sampai batas tertentu depresi merupakan turunan. Banyak depresi akan merespon pengobatan obat antidepresan namun hasilnya lambat dan terapi kejut listrik cepat. Pendekatan biomedis membuat pasien-pasien menjadi seperti orang-orang normal yang lainnya dan membuat pasien bergantung pada obat. Antidepresan umumnya memang tidak membuat kecanduan pasien tetapi ketika pasien berhasil sembuh dari depresi dan berhenti minum obat, depresi seringkali kembali.

Pada dasarnya depresi dapat disembuhkan menggunakan cara terapi kognitif. Terapi kognitif dikembangkan oleh Aaron Beck and Albert Ellis. Keduanya mengatakan bahwa sesuatu yang orang pikirkan secara sadar adalah sebagai penentu perasaan dari orang tersebut.

Terapi kognitif menggunakan lima taktik. Pertama, individu belajar untuk mengenal pikiran automatis, melalui kesadarannya saat individu tersebut merasa buruk. Contohnya, ibu yang memiliki tiga orang anak terkadang berteriak kepada anak-anaknya ketika mengantarkan ke sekolah. Konsekuensinya ibu tersebut merasa sangat tertekan, dalam terapi kognitif, ibu tersebut belajar untuk mengenali peristiwa setelah kejadian ia meneriaki anak-anaknya dengan berkata kepada dirinya bahwa ia ibu yang mengerikan bahkan lebih buruk dari ibunya sendiri. Ibu tersebut belajar untuk menyadari pikirannya secara automatis, dan belajar bahwa segala penjelasannya permanen, perpasif dan pribadi.

Kedua, individu tersebut belajar untuk membedakan penjelasan-penjelasan pikiran otomatisnya dengan menyusun bukti sebaliknya. Ibu dibantu untuk mengingat dan mengetahui bahwa ketika anak datang kerumah dari sekolah, ia bermain bola bersama anak-anaknya, mengajar geometri, dan berbicara dengan penuh simpati mengenai masalah-masalah yang dihadapi anak-anaknya. Ibu fokus kepada fakta-fakta dan melihat bahwa hal tersebut kontradiksi dengan pemikiran automatisnya yang mengatakan bahwa ia ibu yang buruk.

Ketiga, individu belajar untuk membuat penjelasan-penjelasan berbeda, yang disebut dengan perihal atribusi, dan digunakan sebagai bantahan pikiran automatis. Ibu akan belajar untuk mengatakan seperti *“ saya baik-baik saja dengan anak-anak saat malam hari, dan buruk sekali saat pagi hari, mungkin saya bukan orang yang bisa aktif di pagi hari. Hal tersebut sebagai penjelasan dari ia berteriak-teriak kepada anak-anaknya di pagi hari yang menjadi pengganti penjelasan negatif “ saya ibu yang buruk, saya tidak pantas untuk anak-anak saya, selanjutnya saya tidak pantas untuk hidup”,* ibu tersebut belajar untuk menggantikan penjelasan negatif dengan memasukkan penjelasan baru yang positif.

Keempat, individu belajar cara untuk mengalihkan diri dari pikiran-pikiran yang membuatnya tertekan. Individu tersebut belajar bahwa berpikir negatif ini sekarang tidak dapat terelakkan. Perenungan, khususnya ketika saat mengalami tekanan menjadi lebih baik, membuat situasi menjadi lebih buruk. Individu dapat belajar untuk mengkontrol bukan hanya apa yang dipikirkan tetapi kapan hal individu tersebut pikirkan.

Kelima, individu belajar untuk mengenal dan bertanya penyebab terjadinya tekanan sebagai tempat perintah begitu banyak apa yang individu lakukan, contoh: *"saya tidak dapat hidup tanpa cinta, segala sesuatu yang saya lakukan tidak sempurna, saya gagal"*. Penjelasan-penjelasan diatas membuat individu mengalami tekanan. Jika itu menjadi pilihan individu tersebut, membuat hidup individu tersebut menjadi kelam, tetapi individu tersebut dapat mengubah gaya penjelasannya dari pesimis menjadi optimis, individu tersebut dapat juga memilih cara pemikiran yang baru menjadi, *"cinta itu berharga, sukses adalah melakukan yang terbaik"*.

**Model atribusi**

Saat mencoba untuk memahami dan mencari tahu mengenai individu dalam *learned helplessness,* jawabannya dapat menggunakan teori atribusi sebagai pemahaman dan mengenal "mengapa seseorang berperilaku seperti itu", juga dapat menjawab pertanyaan "mengapa". Teori atribusi mendeskripsikan mengenai cara seseorang untuk menjelaskan penyebab perilakunya sendiri ataupun perilaku orang lain.

Fritz Heider merupakan bapak teori atribusi. Heider membahas yang disebut dengan psikologi "naif" atau *"common sense"*, yaitu bahwa orang sering bertindak seolah ilmuwan amatir dalam memahami perilaku seseorang, mencoba memyimpulkan alasan atau penyebab perilakunya.

Penyebab perilaku menurut Heider terdapat dua pilihan atribusi, yaitu atribusi internal dan atribusi eksternal.

1. Atribusi internal
   Atribusi internal mempunyai kesimpulan bahwa seseorang berperilaku dengan cara tertentu disebabkan sesuatu dari dalam diri orang itu, seperti sikap, karakter, atau kepribadian
2. Atribusi eksternal
   Atribusi ini mempunyai kesimpulan bahwa seseorang berperilaku dengan cara tertentu disebabkan oleh suatu situasi; dengan asumsi bahwa hampir semua orang merespon situasi itu dengan cara yang sama.

Menarik kesimpulan mengenai perilaku seseorang sangat memengaruhi kesan orang yang di atribusi. Contohnya, bila perilaku seseorang merupakan perilaku negatif, atribusi internal menghasilkan kesan negatif terhadap orang yang berperilaku; sedangkan atribusi eksternal tidak menghasilkan kesan negatif, melainkan menimbulkan rasa ingin tahu lebih jauh mengenai orang itu. Dikotomi atribusi baik internal dan eksternal sangat menentukan keeratan hubungan. Misalnya, pasangan yang bahagia dengan diikuti rasa puas dalam perkawinannya, memiliki atribusi yang sangat berbeda mengenai pasangannya bila dibandingkan pasangan yang bermasalah. Pasangan yang bahagia cenderung memiliki atribusi internal terhadap perilaku positif pasangannya, dan atribusi eksternal untuk perilaku negatif pasangannya. Pada pasangan yang tidak bahagia, atribusi terjadi sebaliknya untuk perilaku positif dan negatif.

**Latihan Soal!**

1. Jelaskan mengapa orang dapat mengalami depresi ?
2. Bagaimana cara berpikir orang yang merasa tidak berdaya ?
3. Mengapa *helplessness* dapat mempengaruhi kesehatan fisik ?
4. Mengapa *learned helplessness* dapat mempengaruhi kesehatan mental ?
5. Berikan contoh peristiwa kehidupan sehari-hari saat anda mengalami *learned helplessness* !

# BAB 6

# KEPRIBADIAN DAN BUDAYA

**Pengantar Kepribadian dan Budaya**

## Pengantar Kepribadian dan Budaya

Berkembangnya budaya mempengaruhi kepribadian manusia, yang mana manusia tersebut mengindentifikasikan dirinya dan terikat dengan ekspektasi-ekspektasinya, petunjuk, standar yang ada, ritual politik dan nilai-nilai. Biasanya budaya muncul dari analisis ide-ide atau gagasan. Budaya dapat didefinisikan sebagai sistem-sistem keyakinan tersendiri, pola perilaku, mo-ral, artistik, keluarga, pendidikan, dan struktur politik yang dinilai oleh anggota masyarakat yang menggunakan bahasa atau tinggal di wilayah yamg sama. Hal ini mencakup aspek kehidupan se-perti menjadi anggota pecinta fotografi, praktik agama, olahraga yang dipilih dan pola rekreasi. Mendefinisikan masyarakat nasional sebagai entitas kebudayaan yang khas bukanlah masalah yang sederhana. Diantara satu sub-budaya nasional modern, ada ber-bagai macam budaya yang mencolok seperti antara makro-budaya yang mendefinisikan negara-negara. Contohnya daerah Perancis selatan yang mempunyai kesamaan dengan Italia utara daripada Inggris atau Alsace-Lorraine. Ekspresi-ekspresi budaya memberikan sifat-sifat "nasional" pada individu yang dibesarkan dan "diindoktrinasi" di dalamnya. Warga negara yang sama akan cenderung untuk mempunyai sifat-sifat kepribadian yang sama.

Secara penalaran sangat menarik, tentu saja hal ini tergantung tingkat penalaran individu yang dipengaruhi oleh nilai lingkungan, sikap dan perilaku tempat individu tersebut berada. Selain itu, dibutuhkan pula untuk menerima premis bahwa dominan kognitif dan pola perilaku yang muncul saat ini di dalam masyarakat menentukan budaya, dan bukan sebaliknya. Setidaknya budaya adalah konstruk

mental yang dirancang untuk menciptakan model yang mudah dipahami oleh aktivitas manusia dan lembaga-lembaga manusia dalam melestarikan nilai-nilainya. Budaya merupakan perangkat mental yang membantu untuk memahami semua yang dilakukan oleh manusia. Ketika lembaga- lembaga dan kegiatan berubah, serta nilai-nilai dasar akan diganti dengan yang baru, maka model budaya juga harus didefinisikan sejalan.

Hal ini menjadi tantangan karena sudah jelas masyarakat selalu dalam perubahan yang terus menerus. Adat istiadat dalam masyarakat yang telah ada selama berabad-abad, dengan bergesernya waktu secara lambat laun diabaikan. Definisi dari keragaman budaya di dalam dunia kontemporer perlu disesuaikan setiap tahunnnya, kecuali jika ingin membicarakan masyarakat yang terisolasi dan zaman batu seperti Papua-New Guinea atau Amazon Basin. Selanjutnya industrialisasi dunia berkembang, di satu sisi, keterkaitan orang semakin bertambah dengan kemajuan teknologi informasi (IT), di sisi lain, orang yang membawa kepentingan politik, ekonomi, dan agama menolak keras hal tersebut.

**Konsep Etic dan Emic**

## ***Konsep Etic* dan *Emic***

Istilah *etic* dan *emic* diciptakan oleh ahli bahasa yaitu Kenneth Pike yang ditemukan secara ekstensif dalam literatur Antropologi dan linguistik, namun saat ini kedua istilah tersebut juga digunakan dalam psikologi sosial. *Emic* mengacu pada domain perilaku yang merupakan karakteristik dari satu masyarakat atau kelompok masyarakat yang terkait. Istilah ini penting untuk melukiskan pola budaya yang unik untuk sekelompok individu tetapi tidak semua manusia. Pendekatan *emic* bagi Ruth Benedict's (misalnya dalam karya klasiknya, pola budaya) memungkinkan dirinya untuk mempelajari masyarakat *Zuni pueblo, New Mexico* dari dalam dan untuk menggambarkan karakter kolektif masyarakat tersebut sebagai orang yang kaku dan berpikir secara logika, berbeda dengan karakter dataran Indian. Jelas

perilaku *emic* mengenai kedua budaya tersebut secara umum menjadi tidak bisa disamaratakan kepada manusia dari semua waktu dan tempat. Penerapan norma-norma budaya memiliki implikasi jelas untuk membentuk karakter nasional dan kepribadian para anggotanya.

*Etic* merupakan kebalikan dari *emic*. *Etic* merujuk pada pola perilaku yang ditemukan di semua, atau hampir semua masyarakat. Masyarakat memiliki karakteristik sebagai manusia, bebas dari konteks ragam budaya dimana manusia tersebut tinggal. Contohnya, semua masyarakat mempunyai *a norm of trust* untuk orang pada umumnya yang menjadi bagian dari masyarakatnya, *a norm of truth-telling* dalam rutinitas kehidupan sehari-hari, dan *a norm of turn-taking* di dalam dialog yaitu individu mau saling bergantian mendengarkan satu sama lain.

**Nomotetis dan Idiografis**

## Nomotetis dan idiografis

Analogi dari *emic* dan *etic* dalam literatur psikologis adalah idiografis dan nomotetis. Nomotetis dan idiografis adalah istilah yang digunakan oleh filsuf Wilheim Windelband untuk menggambarkan dua pendekatan yang berbeda terhadap pengetahuan, masing-masing sesuai dengan kecenderungan intelektual serta cabang akademisi yang berbeda. Nomotetis didasarkan pada pandangan Kant sebagai kecenderungan untuk menggeneralisasi, dan tipikal untuk ilmu alam. Ini menggambarkan upaya untuk menurunkan hukum yang menjelaskan fenomena objektif pada umumnya, sedangkan idiografis digambarkan sebagai kecenderungan untuk menentukan, dan tipikal untuk humaniora. Ini menggambarkan upaya untuk memahami arti dari kontingen, unik, dan fenomena yang sering terjadi secara subjektif.

Studi yang tepat dari personologis adalah kepribadian individu. Masalah pendekatan yang akan dipilih antara nomotetis atau idiografis lebih tajam dirasakan dalam ilmu sosial, karena manusia adalah individu yang unik (perspektif idiografis), tetapi memiliki sifat-sifat umum tertentu atau berperilaku sesuai dengan aturan umum (perspektif nomotetis). Beberapa

berpendapat bahwa fokus pada individu dan individu yang berbeda adalah ekspresi bias Euro-Amerika. Kemampuan untuk meyakinkan dari pendapat ini dilemahkan oleh fakta bahwa Eropa dan Amerika utara juga memiliki teori-teori, filsuf-filsuf, dan ilmuan-ilmuan dari bangsanya yang sebagian besar memiliki pengertian universal yang diusulkan psikologi manusia. Khususnya Amerika, mempunyai beberapa tempat yang berprinsip nomotetis perilaku manusia, dengan diwarnai tradisi Amerika. Ada dua perbandingan dari psikologi terkemuka yang termasuk dalam tradisi Amerika yaitu Harry F Harlow dan Burrhus F. Skinner.

Skinner meramalkan melalui hewan sebagai studi perilaku manusia. Hal ini sangat nomotetis alami. Penelitian Skinner dengan tikus putih Norwegian tidak ada yang idiografis, kecuali kontribusi pribadi Skinner sendiri yang kreatif. Fokus utama penelitian Skinner, dan pengikut Skinner dalam tradisi yang dibangunnya, menghasilkan pola-pola perilaku pada manusia. Berdasarkan pola-pola tersebut, pendapat-pendapat, pengharapan-pengharapan, kerja keras, perhatian, dan kemampuan sosial yang dimilikinya meliputi seluruh bagian model komprehensif kepribadian. Prinsip-prinsip pembelajaran pada penelitian yang dilakukan hasilnya tangguh dan dapat diaplikasikan secara universal.

Harlow melihat kelangsungan hidup manusia saat bayi tergantung sebagian besar pada ikatan yang membentuk antara bayi dan pengasuh utama (menurut pandangan tradisional adalah ibu). Harry Harlow dan Margaret Harlow melakukan studi logitudinal mengenai bayi monyet. Bayi monyet dipisahkan dengan ibunya selama berjam-jam setelah dilahirkan, dan kemudian bayi tersebut diberikan mesin pengganti sebagai ibunya. Ada duakelompok yang dijadikan studi. Kelompok pertama, mesin ibu pengganti dibuat secara sederhana dilapisi pakaian dari kain anduk dan dirangka memiliki puting yang mudah mengeluarkan susu. Kelompok kedua, mesin ibu pengganti dilapisi dengan pakaian dari kain anduk yang sederhana, tetapi tidak ada mekanisme pemberian susu. Eksperimen ini

dilakukan dengan jangka waktu tertentu, hasilnya dapat dilihat bahwa bayi-bayi monyet lebih memiliki kelekatan perilaku dengan pakaian dari kain anduk, yang menggunakan mekanisme pemberian susu, bayi-bayi tersebut dapat merasakan rasa nyaman pada ibu pengganti, sedangkan pada kelompok kedua kebalikannya.

Bayi-bayi monyet akan melekat pada ibu pengganti ketika merasakan ketakutan, dan menjadikan tempat berlindung. Dampaknya, ibu pengganti yang terbuat dari pakaian kain anduk menjadi ibu bayi-bayi tersebut. Kesimpulan Harlow, bahwa merasakan dan dilengkapi emosional saat ibu memberikan makan adalah hal yang penting dalam menciptakan ikatan antara bayi dengan ibu. Studi lainnya menunjukkan bahwa bayi-bayi yang kekurangan kasih sayang dari ibu akan memiliki masalah dalam kemampuan sosial dan hubungan dengan lawan jenis yang serius serta permanen ketika saat bayi-bayi tersebut tumbuh dewasa. Kesimpulan dari studi-studi ini adalah bahwa bayi-bayi membutuhkan adanya pengasuhan dan keterikatan dengan orangtuanya, jika terjadi hubungan yang tidak harmonis dengan orangtuanya maka akan mengganggu perkembangan kepribadiannya.

**Sifat Universal**

### Sifat universal

Mendefinisikan manusia dapat mengalami kerancuan jika melihat dari cara pandang *emic* dan individual. Secara kultur dokter-dokter dengan pengobatan secara klinis pada abad ke 19 di Eropa merasa sulit atau terjebak. Kesalahan dapat terjadi saat memperbaiki maupun mengabaikan perilaku manusia jika dilihat secara umum, sehingga perlu melihat secara spesifik pada peristiwa-peristiwa yang terjadi. Beberapa perilaku menyimpang, seperti pembunuhan atau penganiayaan pada anak terjadi dalam setiap masyarakat, tetapi bukan berarti hal tersebut merupakan karakteristik nomotetis atau normatif. Bahkan, perilaku menyimpang merupakan hal yang tabu terhadap perilaku seperti itu, dan masyarakat sadar akan adanya hukum.

**Penelitian Psikologi Lintas Budaya**

## Penelitian psikologi lintas budaya

Psikologi kepribadian pasti mempengaruhi penelitian yang dilakukan oleh para peneliti. Jelas disebabkan karena begitu banyak asumsi-asumsi penelitian di luar dari kesadaran peneliti. Wajar untuk mempertanyakan apakah mungkin peneliti mengisolasi asumsi-asumsinya sebagai kehati-hatian dan penuh ketelitian saat peneliti-peneliti tersebut melakukan percobaan.

Sama dengan sturktur kognitif yang digunakan oleh ilmuwan untuk menganalisis mengenai manusia, dengan semua norma yang ada, nilai-nilai, dan skema-skema yang meresap ke dalam serta membentuk fondasi makna yang menjadi sifat fenomena, dengan kata lain bahwa sifat-sifat manusia menjadi fenomena diperoleh dari budaya di tempat manusia lahir dan dibesarkan. Konsekuensinya, ini dapat menjadi perdebatan bahwa kognitif manusia menggunakan "objektivitas" dari nilai budaya lain yang tidak dapat diacuhkan begitu saja karena dapat mencemarkan proses dan kesimpulan pada penelitian. Penyimpangan dari bias asumsi ini dapat dilemahkan dengan langkah paradigma lintas budaya komunitas international dari psikologi. Kemajuan pengetahuan mengenai kesamaan dalam konsep lintas budaya, skala, dan norma menyediakan wawasan baru ke dalam pandangan universal dan khususnya budaya dari kepribadiannya.

**Individualisme dan Kolektivisme**

## Individualisme dan kolektivisme

Konstruk individualisme dan kolektivisme di dalam masyarakat menjadi hal yang menarik bagi peneliti-peneliti lintas budaya ketika dikaitkan dengan psikologi. Setiap masyarakat menghasilkan aturan perilaku normatif yang mengatur interaksi setiap anggota-anggotanya satu sama lain. Sejauhmana masyarakat berhasil dalam menegakkan dan memaksa norma- norma yang dibuatnya, tergantung pada cara penyelesaian yang dimiliki kelompok tersebut.

Nilai masyarakat tempat individualisme atau

kolek-tivisme sebagian menentukan tingkat kepatuhan terhadap norma-norma sosial. Masyarakat yang cenderung kolek-tif akan lebih homogenitas dalam pola perilakunya, se-dangkan masyarakat yang mempunyai ragam pola perilakunya dapat dikatagorikan sebagai masyarakat individualistik.

**Introversi dan Budaya**

## Introversi dan budaya

Orang-orang Amerika utara yang mempunyai skor tinggi dalam skala introversi dianggap kurang adaptif dan secara psikologis ekstraversi lebih unggul daripada yang introversi. Budaya Amerika Utara dapat dikatakan menekankan nilai ekstraversi. Kasus pada budaya-budaya lainnya tentunya berbeda, seperti di Jepang dengan masyarakat yang bersikap hati-hati dan mengkontrol emosi.

Contoh lainnya yaitu beberapa diantara budaya Kaukasian seperti misalnya orang Swedia yang cenderung pemalu, walaupun bukan merupakan peraturan yang formal mengenai kesuksesan di karir, namun orang pemalu cenderung tidak sukses dibandingkan individu yang berani. Konsekuensi memiliki rasa malu pada pria Swedia tidak terlalu merugikan karena wanita Swedia cenderung menikah dengan pria yang rendah pendapatannya. Masyarakat Swedia menghargai adanya rasa malu dan dianggap lebih positif dibandingkan Amerika. Amerika kurang menghargai orang yang pemalu dan pendiam, dibandingkan yang memiliki sikap asertif.

***Inner-directed* dan *Outer-directed person***

## *Inner-directed* dan *outer-directed person*

Tombak Budaya pada suatu negara lebih ke individualis ataupun kolektif, hal tersebut menjadi aspek kepribadian pada individu di negara tersebut. Dimensi ini berfungsi sebagai prinsip yang lebih tinggi mempengaruhi evolusi kepribadian dari banyak individu di masyarakat. Masyarakat menjadi kolektif atau individualis dipengaruhi oleh media pendidikan dan institusi sebagai tempat penanaman perilaku fundamental. Contohnya, berjuta-juta anak sekolah yang

menggunakan bahasa Inggris diminta untuk mengingat puisi pendek karya William Ernest Henley's tahun 1888, yaitu invictus. Invictus merupakan bahasa latin yang mempunyai arti "tak terkalahkan", puisi ini menceritakan keberanian, kegigihan dan ketangguhan seseorang dalam menghadapi peristiwa yang dialaminya.

Puisi karya Rudyard Kipling yaitu "*If*" juga penuh dengan kata yang muluk-muluk mengenai individu, memuji diri sendiri itu sebagai pelindung diri karena orang-orang membangun pasar bebas dunia dengan struktur bersifat badan hukum. Kata-kata muluk yang dituliskan oleh Kipling yaitu "Jika kau bisa bersabar ketika semua orang sekitarmu hilang kesabaran dan menyalahkanmu...Jika tiada musuh atau teman tercinta dapat melukaimu... kemudian kata bumi dan segala isinya akan menjadi milikmu".

Beberapa pemikiran mahasiswa saat ini dipengaruhi oleh tulisan Ralph Waldo Emerson, yaitu *On Self Reliance*, pesannya telah masuk ke dalam budaya barat seperti suatu senyawa kimia organik halus yang individu tidak sadari tetapi individu tersebut hirup setiap hari. Contohnya, orang Amerika dewasa berpikir bahwa harus bisa mengurus kebutuhan sendiri dan berasal dari dalam dirinya saat membuat keputusan dibandingkan keputusan yang dibuat oleh keluarga atau komunitasnya; individu tersebut harus sejak awal mengandalkan akan semua tanggung jawab atas tindakannya; dan mungkin menerima pujian atau harus juga menerima kesalahan atas kesuksesan dan kegagalan di dalam hidupnya.

Max Weber (dalam Dumont, 2010), mempunyai gagasan bahwa cara-cara tradisional dalam masyarakat pra-industrial yang belum maju perlu ditinggalkan agar rasional, dan pemikiran secara teknokratis untuk menegaskan dirinya. Protestan transformatif menegaskan bahwa individu-individu yang beberapa diantaranya terpilih, dan kesuksesannya di dunia sebagai bukti akan keselamatannya yang abadi. Eksistensialisme modern, filosofis psikologi dari utara dan inspirasi Eropa tengah, menyatakan bahwa satu dari perhatian terakhir dari setiap manusia pria atau wanita adalah kesendirian. Ma-

nusia harus mati sebagaimana saat manusia tersebut dilahirkan yaitu sendiri. Tidak ada yang bisa membuat perjalanan hidup diri manusia, bahkan seluruh akhir hidupnya kecuali dirinya sendiri. Semangat ini berlanjut mempengaruhi seni, literatur, cinema, televisi, dan teater. Eksploitasi-eksploitasi individu ternama dalam film seperti *Unforgiven, Top Gun, Erin Brockovich, Hud, Cool Hand Luke*, dan *Hombre*. Beberapa generasi Amerika belakangan ini dibentuk oleh film dan layar televisi, maupun di sekolah-sekolah serta gereja-gereja. Biasanya keluarga di Amerika tidak mempunyai hubungan yang harmonis. Anak mengambil contoh dengan beradaptasi dari orangtuanya bahwa kolek-tivisme (keluarga) tidak memberikan ketidakharmonisan.

**Aktualisasi Diri**

## Aktualisasi diri

Jika melihat hirarki piramida Maslow, kebutuhan sosial untuk affiliasi kelompok dan kepemilikan berada di tingkat ke tiga. Dua tingkat di bawah kebutuhan akan aktualisasi diri yang berada di tingkat teratas. Hubungan masalah individualis-kolektif menurut Julian Rotter adalah konstruk dari internal dan eksternal *locus of control*. Rotter mengembangkan inventori untuk mengukur mengenai kepercayaan individu dipengaruhi oleh lingkungan dan penghargaan dari masyarakatnya yang membuat individu tersebut ada. Ratusan artikel penelitian mengilhami teori ini adalah asumsi yang individu berpikir bahwa kelompok sosial, atau nasib, kesempatan, atau kekuatan lainnya menentukan seberapa baik ia akan berjalan dalam hidup disaat keadaan merugikan dibandingkan dengan individu yang berpikir bahwa sukses sebagian besar merupakan produk dari usahanya sendiri.

Konsisten dengan ideologi dari Shelley Taylor dan rekan- rekannya, menemukan bahwa kesehatan mental sebagai subjek (seseorang yang mengalami tragedi di dalam hidupnya) berhubungan dengan prihal penetapan keunggulan pribadi karena lingkungannya, keunggulan itu banyak dalam contoh besar, tetapi tetap mempenga-

ruhi. *Locus of control* dan aktualisasi diri berhubungan dengan nilai kebajikan lain dari pengaruh barat, seperti *inner-directedness* atau autonomi, optimisme, extraversi, affirmasi diri, kreativitas, kebebasan, dan penyendiri.

Masyarakat kolektif tidak beresonansi besar untuk pandangan ini. Pedersen mengatakan sebagai contohnya kota Rigney yang telah tercampur berbagai ragam kebudayaan tidak benar-benar pas dengan hirarki kebutuhan dari Maslow. Penempatan aktualisasi diri di bagian paling atas hirarki tidak tepat untuk masyarakat kota Rigney, karena kota tersebut berhubungan dengan kelompok, bukan individualistik.

**Sains dan Kolektivisme**

## Sains dan kolektivisme

Dua puluh lima abad tahun yang lalu Anaxagora ditempatkan di Athena karena diadili dengan tuduhan ketidaktaatan dan ateisme, meskipun mempunyai status jabatan yang hebat di zamannnya. Kejahatan Anaxagora adalah telah berspekulasi bahwa matahari adalah hanya batu bercahaya, yang besarnya mungkin setengah dari Yunani.

Karya ilmiah dari ahli pemikir Yunani mendahului era di jamannya dan panggung *scientism* dapat berguna untuk kemajuan pada abad selanjutnya yang secara signifikan dipengaruhi oleh nilai-nilai, tingkat kenyamanan, keyakinan mistis, dan sanksi budaya.

Literatur mengenai budaya individualisme sangat banyak ditemukan dibandingkan kolektivisme. Triandis, McCusker dan Hui (1990) memiliki konstruksi skema analisis multi penyelidikan mengenai faktor yang mendasari individualisme dan kolektivisme terhadap lima belas negara. Penelitian kolektivisme ini yang terbaik diwakili dengan integritas konstruksi keluarga contoh *"anak dapat tinggal dengan keluarganya hingga menikah"* dan keadaan saling tergantung seperti *"saya suka tinggal dekat dengan teman baik saya"*. Individualisme yang terbaik diwakili dengan konstruksi percaya pada diri sen-diri yaitu cara terbaik untuk menjalaninya secara sendirian daripada

dalam kelompok dan pemisahan dari *in- group*. Triandis menemukan bahwa dalam populasi setiap individu didistribusikan sepanjang kontinum dari saling ketergantungan di satu sisi, dan kepercayaan diri di sisi lain.

**Bahasa dan Kepribadian**

**Bahasa dan kepribadian**

Bahasa tak diragukan lagi adalah aspek yang paling penting dari budaya, perlahan-lahan berkembang dan mencerminkan nilai-nilai, kegiatan, sistem kepercayaan dan artifak dari masyarakat. Makna-makna bahwa peristiwa-peristiwa atau pencapaian untuk budaya setiap individu dibentuk oleh dunia yang biasanya terkait dengan individu-individu tersebut, tetapi bahasa mengabadikan seperti halnya cermin budaya. Berbicara dengan bahasa tertentu mengajarkan seseorang tidak hanya untuk berpikir dengan struktur kognitif dan ide-ide bahwa membuat bahasa itu mungkin dapat dilakukan tetapi itu tergantung dari tingginya seseorang dalam literatur bahasa tersebut.

**Soal Latihan :**

1. Berikan contoh yang membedakan antara individualisme dengan kolektivisme!
2. Sebutkan negara-negara mana yang mewakili kepribadian individualisme maupun kolektivisme!
3. Mengapa perlu adanya penelitian lintas budaya?
4. Mengapa budaya mempengaruhi kepribadian seseorang?
5. Apakah konsep *etic* dan *emic* ?

# DAFTAR PUSTAKA


Aberson, C.I., Swan, D.J., & Emerson, E.P. (1999). Covert discrimination against gay men by U.S. college students. *The Journal of Social Psychology*. Vol. 139, No. 3, Hal. 323

Andini, L. (2013). *Maraknya fenomena lesbian dan gay di Indonesia*. http://www.kompasiana.com/penapsikologi/maraknya-fenomena-lesbian dan-gay-di-indonesia_552fd44f6ea83400468b456c. Diakses pada tanggal 15 Juni 2015

Anggaraeni, Ria, R,. (2014). *Peran pendidikan dan keluarga terhadpa psikologi anak*. http://www.kompasiana.com/riarestianggraeni/peran-pendidikan-dan-keluarga-terhadap-psikologi-anak_54f778bca33311c4668b45b7. Diakses pada 2 Juli 2015

Atkinson, R,L,. Atkinson, R,C,. Smith, E,E,. Bem, D,J,. & Nolen-Hoeksema, S., (1996). *Hilgard's introduction to psychology twelfth edition*. Orlando: Harcourt Brace College Publishers

Azali, K. (2012). Pataya: Suatu tinjauan konstruksi tempat ngeber komunitas gay di Surabaya. *Makara, Sosial Hunaniora*. Vol. 16 No. 2 Hal.79-88

Basuki, A.M.H. (2006). *Penelitian kualitatif untuk ilmu-ilmu kemanusian dan budaya*. Jakarta: Universitas Gunadarma

Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan*. United State of America: Pearson Education.

Candra, A. (2011). *Diperkirakan 3 juta pria lakukan seks sejenis*. http://health.kompas.com/read/2011/03/18/11182825/Diperkirakan.3.Juta.Pria.Lakukan.Seks.Sejenis. Diakses pada tanggal 3 Juli 2013

Cass, Vivienne, C. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Journal of Homosexuality*. Vol. 4 No. 3

Coleman, J.C., Butcher, J.N., & Carson, R.C. (1980). *Abnormal psychology and modern life*. Glenview, Ill.: Scott, Foresman & Company.

Corbin, J., & Strauss, A. (2008). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. California: Sage Publications, Inc

Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan remaja*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia

Dermatoto, Argyo. (2013). *Seks, gender, seksualitas gay dan lesbian*. http://argyo.staff.uns.ac.id/2013/04/24/seks-gender-seksualitas-gay-dan-lesbian/. Diakses pada tanggal 15 Juni 2015

Desmita. (2005). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Rosda Karya

Dewi, R.S. (2014). *Studi mengenai gambaran proses pembentukan identitas homoseksual pada gay tahapan dewasa awal di kota Bandung.* http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2014/06/Studi-Mengenai-Gambaran-Proses-Pembentukan-Identitas.pdf. Diakses pada tanggal 15 Juni 2015

Ericssen. (2015). *Mahkamah agung Amerika legalkan pernikahan sesama jenis*. http://internasional.kompas.com/read/2015/06/26/23073761/Mahkamah.Agung.Amerika.Legalkan.Pernikahan.Sesama.Jenis. Diakses pada tanggal 2 Juli 2015

Gobrogge, K. L., Perkins, P. S., Baker, J. H., Balcer, K. D., Breedlove, S. M. & Klump, K. L. (2007). Homosexual mating preferences from an evolutionary perspective: sexual selection theory revisited. *Journal Arch Sex Behavior, 36. 717-723*

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana

Kaplan, H. I., Benjamin J.S., & Jack A.G. (1997). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis edisi ketujuh*. Jakarta: Binarupa Aksara.

Kartono, K. (1989). *Psikologi abnormal dan abnormalitas seksual*. Bandung: Mandar Maju.

Kelly, Gary, F. (2008). *Sexuality today ninth edition*. New York: McGraw-Hill, Inc

Kendall, P. C. (1998). *Abnormal psychology human problems understanding second edition*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Koto, R. A. (2015). *Foto profil pelangi dan homoseksual (LGBT)*. http://www.kompasiana.com/ajuskoto/foto-profil-pelangi-dan-homoseksual-lgbt_558f3400957a61090b42e8c4. Diakses pada tanggal 2 Juli 2015

Kring, Ann, M., Johnson, Sheri, L., Davison, Gerald, C., & Neale, John., M. (2010). *Abnormal psychology eleventh edition (International Student Version)*. NewJersey : John Wiley & Sons, Inc

Lestari, Sri,. (2012). *Psikologi keluarga : Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group

Masters,W.H., Johnson,V.E.,& Kolodny,R.C.(1992). *Human sexuality fourth edition*. New York: Harper Collins Publishers.

Mastuti, Ratri, E., Winarno, Rachmad, D., & Hastuti, Lita, W. (2012). Pembentukan identitas orientasi seksual pada remaja gay. *Kajian ilmiah psikologi*. Vol. 1 No. 2

Moleong, L.J. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Monks, F.J. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Monks, F.J., & Knoers, A. M. P. (2006). *Psikologi perkembangan*.Yogyakarta: UGM Press

Mosher, C.M., (2001). The social implication of sexual identity formation and the coming-out process: A review of the theoretical and empirical literature. *The family journal: Counseling and therapy for couples and families*. Vol. 9 No. 2

Moshman, D. (2005). *Adolescent Psychological Development Rationality, Morality, and Identity: Second Edition*. London: University of Nebraska.

Muttadin, Zainun,. (2002). *Penyesuaian diri remaja*. *http://www.e-psikologi.com/artikel/individual/penyesuaian-diri-remaja*. Diakses pada 2 Juli 2015

Nugroho, S. C., Siswati, Sakti, H. (2010). *Pengambilan keputusan menjadi homoseksual pada laki-laki usia dewasa awa*l. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Papalia, D. E., Olds, S. W.& Feldman, R. D. (2009). *Human development (eleventh edition)*. New York: McGraw Hill

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory research and therapy*. New York: John Wiley dan Sons.

Poerwandari, E. K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

Putra. (2013). *14 Negara yang melegalkan pernikahan sesama jenis*. http://www.kompasiana.com/semundel/14-negara-yang-melegalkan-perni-kahan-sesama-jenis_552bd2fc6ea8343a2e8b456c. Diakses pada 2 Juli 2015

Rahardjo, W. (2007). Sikap akan respon terhadap identitas sosial negatif dan pengungkapan orientasi seks pada gay. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 No. 1

Reber, A.S., &Reber, E.S. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Riadi, Muchlisin,. (2012). *Definisi fungsi dan bentuk keluarga*. http://www.kajian pustaka.com/2012/11/definisi-fungsi-dan-bentuk- keluarga.html. Diakses pada 2 Juli 2015

Riyanti, B.P.D., Prabowo, H., Puspitawati, I., (1996). *Psikologi umum I*. Jakarta: Gunadarma

Sadarjoen, S.S. (2005). *Bunga rampai kasus gangguan psikoseksual*. Bandung: Refika Afitama

Samiadi, L.A. (2013). *Charice mengakui bahwa dirinya lesbian*. http://id.omg.yahoo.com/news/charice-mengakui-bahwa-dirinya-lesbian-050529152.html. Diaksespada 4Juli 2013

Santrock, John, W. (2001). *Adolescene eighth edition*. New York: McGraw-Hill, Inc

Santrock, John, W. (2007). *Perkembangan anak edisi kesebelas jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga

Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi remaja edisi revisi.* Jakarta: Rajawali Pers

Simons, H. (2009). *Case study research in practice*. London: Sage Publications Ltd

Steinberg. (2002). Adolescence.6$^{th}$ Ed. USA : McGraw Hill Higher Education.

Supratiknya, A. (1995). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Sanata Dharma

Tobing, E,B,U. (2003). Eskalasi hubungan pasangan homoseksual (tahapan perkembangan komunikasi antar pribadi gay timur dan barat). *Tesis*. (tidak diterbitkan). Depok: FISIP. Universitas Indonesia

Wahidah, A. (2012). *Komunikasi dalam keluarga (orangtua dengan anak mereka)*. http://anna-w--fpsi09.web.unair.ac.id/artikel_detail-59562-Psikologi%20-Komunikasi%20Dalam%20Keluarga%20%28orangtua%20dengan%20anak%20mereka%29.html. Diakses pada tanggal 2 Juli 2015

Woodside, A. G. (2010). *Case study research: Theory, methods, practice*. Bingley: Emerald Group Publishing Limited